

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Yläasteikäisen hyvinvointi: Tukioppilaiden koulutuspäivä ja hyvinvointikysely

Marja Sivula
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2010

Marja Sivula

Yläasteikäisen hyvinvointi: Tukioppilaiden koulutuspäivä ja hyvinvointikysely

Vuosi	2010	Sivumäärä	xxxxxx
-------	------	-----------	--------

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Kirkkonummella sijaitsevan Veikkolan koulun kanssa. Olen ollut mukana MLL:n Ehkäisevän päihdetyön hankkeessa. Veikkolan koulu on yksi hankkeen yhteistyökouluista, joten olen käyttänyt osaa koulun oppilaista opinnäytetyön tutkimuskohteena. Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää kvantitatiivista menetelmää apuna käyttäen.

Opinnäytetyön ensimmäinen osa toteutettiin järjestämällä Veikkolan koulu uusille tukioppilaille koulutuspäivä syksyllä 2007. Järjestimme oppilaille kolme fyysiseen ja psyykkiseen toimintaan liittyvää rastia. Päivän tarkoituksena oli tukea nuorten mielenterveyttä ja voimaantumista. Annoimme heille vastuuta ja kehittävää palautetta. Koulutuspäivänä tarkastelin nuorten sosiaalista toimintaa. Havainnoin myös yleiseen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä sekä tukioppilaiden suhtautumista omiin ja muiden ajatuksiin ja mielipiteisiin. Havainnoinnin tarkoituksena oli myös saada vastauksia nuorten omasta käsityksestä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä voimaantumisen mahdollisuuksista.

Havainnoinnin perusteella tukioppilaat omaksuvat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Nuorilla on käsitys omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. He ymmärtävät terveyteen vaikuttavien ja niitä suojaavien tekijöiden merkityksen. Tulokset eivät ole yleistettävissä, koska kyseessä oli aktiivinen tukioppilasryhmä yhdestä koulusta.

Stakesin kouluterveyskyselyn pohjalta tein Veikkolan koulun 8.–luokkalaisille hyvinvointikyselyn syksyllä 2009. Kyselyyn osallistui 30 oppilasta. Kyselyn tarkoituksena oli antaa tietoa koulun oppilaille ja opettajille oppilaiden hyvinvoinnista. Avoimien ja strukturoitujen kysymysten pohjalta sain sekä objektiivisia että subjektiivisia vastauksia. Tuloksia käytettiin myös vertailutarkoituksena valtakunnallisiin kouluterveyskyselyn tuloksiin.

Hyvinvointikyselyn perusteella Veikkolan koulun oppilaiden hyvinvoinnissa ei ole merkittäviä eroja valtakunnallisiin tuloksiin verrattuna lukuun ottamatta päihteiden käyttöä: kokemukset alkoholista ja huumeista ovat Veikkolan koulun 8. –luokkalaisilla huomattavasti vähäisempiä. Vastausten mukaan pojilla on vahvempi itsetunto, itsearvostus ja luotto tulevaisuuteen kuin tytöillä. Työssäni pohdin ajankohtaisia asioita nuorten hyvinvointiin liittyen.

Asiasanat: hyvinvointi, tukioppilas, yläasteikäinen, terveys

Marja Sivula

Taitteli

Year 2010

Pages

xxxxxx

The thesis is made in cooperation with Mannerheim League for Child Welfare (MLL) and the Kirkkonummi Veikkola school. I have been involved in the MLL's prevention of substance abuse project. Veikkola school is one of the partner schools in the project, so I used part of the school's students in this thesis research. The thesis is based on qualitative research, assisted with quantitative methods.

The first part of this thesis was carried out by organizing a training day for the new Veikkola school pupils that needed support in the autumn of 2007. We held three physical and mental procedures for the students that they participated in. Day was designed to support mental health and the well being. We gave them the responsibility and gave feedback. During the training Day we looked at young people's social activities. I also observed the general atmosphere of the factors that affected students' attitudes and support for their own and other's thoughts and opinions. Observation of the intended target was also the answers of the students on their own perception of physical, mental and social well-being and empowerment opportunities.

Observation of the support students acquire a comprehensive well-being. Young people have the idea of their own physical, mental and social well-being. They understand the impact on health and protecting the importance of factors. The result are not generalizable, because it was the active support of one group of pupils from school.

On the basis of the school health survey of the welfare of 8th graders at Veikkola school done by Stakes in the autumn 2009 I made a questioner. The questionnaire was designed to provide information about welfare of the school's students and teachers to both groups. Results were also used for comparison purposes of nationwide school health survey results.

Results of the thesis were that the pupils that need support have a good understanding of their own welfare, the factors affecting it, and well being. There was no specific concern about the results of the survey when compared to the huge social-health survey of the school.

Prosperity Based on the survey Veikkola`s school pupils welfare are no significant differences compared with the results nationwide with the exception substance use: Veikkola school 8-graders experiences of alcohol and drugs are much lower. According to the responses boys have a stronger self-esteem, self-esteem and a credit to the future than girls have. In my work I wonder topical issue related welfare of young people.

Key words: middle school aged, support pupils, healthiness, wellness

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Nuorten hyvinvointi	6
2.1 Fyysinen hyvinvointi	6
2.1.1 Fyysinen suoriutskyky	6
2.1.2 Terveystila, elintavat ja ravitsemus	7
2.2 Psyykinen hyvinvointi	9
2.2.1 Tunne-elämä, ajattelu ja toiminta	11
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi	12
2.3.1 Perhe ja ystävyssuhteet	12
2.3.2 Vapaa-aika	13
3 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen toteutus	13
3.1 Tukioppilaiden koulutuspäivän toteuttaminen	15
3.1.1 Rasti 1: Mitä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi merkitsee minulle?	15
3.1.2 Rasti 2: Millainen olen?	16
3.1.3 Rasti 3: Miten toimin ryhmässä?	18
3.1.4 Koulutuspäivän yhteenveto	19
4 Hyvinvointikysely	20
4.1 Kyselyn tulokset	20
4.2 Hyvinvointikyselyn yhteenveto	27
5 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	30
6 Pohdinta	31
Lähteet	35
Liitteet	38
Liite 1 Hyvinvointikysely	38
Liite 2 Runorastin runot	42

1 Johdanto

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) toteuttaa 2006-2010 valtakunnallisen hankkeen, jonka tarkoituksena ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä, vaikuttaa heidän lähiyhteisöön ja vahvistaa perheiden hyvinvointia. Uusia toimintamuotoja kokeillaan esimerkiksi tukioppilastoiminnassa, kodin ja koulun yhteistyössä sekä nuorten ja perheiden vapaa-aikaan liittyen. Hanke toteutetaan Kirkkonummella, Mikkelissä ja Vaasan seudulla yhdessä saman oppilasikäluokan ja heidän vanhempiansa kanssa peruskoulun kuudennelta luokalta yhdeksännelle luokalle. Kullakin alueella toimii liiton projektityöntekijä yhteistyökumppaneinaan koulut, nuoret, heidän vanhempansa, järjestö- ja kuntatoimijat, media ja elinkeinoelämä. Jokaisella lukukaudella on erillinen toimintasuunnitelma. Hankkeen rahoittamisesta vastaa Raha-automaattiyhdistys. A-klinikkasäätiö ja Terveys ry ovat valtakunnallisia yhteistyökumppaneita. Toiminnan vaikuttavuutta selvitetään Jyväskylän yliopiston terveyden edistämisen seurantatutkimuksella.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on lasten oikeuksia edistävä kansalaisjärjestö. Marsalkka Carl Gustaf Emil Mannerheim on vuodesta 1920 vuodesta toimineen MLL:n keskeisin perustaja. MLL on muodostanut perustan lasten terveydenhoidolle ja äitiyshuollolle. Liitto on kouluttanut kodinhoitajia, kehittänyt hyvinvointipalveluja ja ollut mukana tukioppilastoiminnassa. Keskeinen kehittämisalue on vanhemmuuden tukeminen.

Keväällä 2006 Laurea Otaniemessä on esillä ajankohtaisia projekteja. Ehkäisevä päihdetyö kuulostaa mielenkiintoiselta ja tarpeelliselta. Kolmanneksella suomalaisnuorilla on terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia. Lasten ja nuorten terveydenhuollon ylilääkäri Pirjo Terhon mukaan 10 prosenttia nuorista kärsii vakavista ongelmista, jotka vaikuttavat päivittäiseen elämään. (Helsingin yliopisto, 2007.) Haluan olla mukana nuorten terveyden edistämässä ja ehkäisemässä heidän syrjäytymistä sekä kosketuksia huumausaineisiin ja alkoholiin. Keväällä tapaan Veikkolan koulun projektivastaavan Paula Mattilan. Hän kertoo MLL:n tavoitteista ja toiveista sekä ideoista, joissa voisin olla mukana.

Opinnäytetyössä syvennytään Suomessa jo tehtyjen tutkimusten pohjalta yläasteikäisten poikien ja tyttöjen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä kerrotaan Veikkolan koulun hyvinvointikyselystä, josta käytetään nimellä hyvinvointikysely. Terveyden ja Hyvinvointilaitoksen eli entisen Stakesin kouluterveyskyselystä käytetään nimeä kouluterveyskysely. Hyvinvointikyselyn perusteella vertaillaan Veikkolan koulun nuorten hyvinvointia valtakunnallisiin kouluterveyskyselyn tuloksiin. Kyselyn tulokset antavat Veikkolan koululle ajankohtaista tietoa heidän nuorten fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä tulevaisuuden näkymästä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidetään koulutuspäivänä Veikkolan koulun uusille tukioppilaille joulukuussa 2007. Päivän sisällöstä vastaan yhdessä sairaanhoitaja opiskelijan kanssa.

Tarkoituksena on havainnoida nuorten käsitystä omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä voimaantumisen mahdollisuuksista. Koulutuspäivän pohjalta tehtiin hyvinvointikysely osalle Veikkolan koulun 8.- luokkalaisille marraskuussa 2009. Tutkimusmenetelminä ovat siis kysely ja havainnointi.

2 Nuorten hyvinvointi

Nuoruus käsitteenä voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Varhaisnuoruudeksi kutsutaan ikää, joka sijoittuu 11–14 vuoden väliin, keskinuoruus 15–18 vuoden väliin sekä myöhäisnuoruus, joka sijoittuu 19–25 vuoden välille. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 32.) Puberteetti ja murrosikä tarkoittavat fysiologis-biologista kehitysvaihetta. Lapsuuden ja aikuisuuden välisinä ikävuosina (11–22 vuotta) nuori kasvaa fyysisesti saavuttaen sukukypsyyden. Nuoren pituus voi kasvaa jopa 10–15cm vuodessa, ilmestyy karvoitusta, sukuelimet kehittyvät, pojille tulee äänenmurros ja tyttöjen rinnat kasvavat. Tyttöillä alkavat kuukautiset ja pojilla siemensyöksyt. Näitä fyysisiä kehityksiä säätelee hormonitoiminta. Uuden ruumiinkuvan jäsentäminen, sen hallitseminen ja siihen tutustuminen sekä sen hyväksyminen on tärkeää. Psyykkisen kypsyyden määrittäminen on yhteyksissä eri kulttuuriympäristöihin. Nuoruus on lapsuuden jälkeen toinen mahdollisuus, milloin ratkaisemattomat kehitystehtävät voidaan yrittää ratkaista kehittyneemmillä keinoilla. (Himberg ym. 1995, 81-83.)

2.1 Fyysinen hyvinvointi

Ihmisessä on sekä psyykkisiä että fyysisiä toimintoja. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus eli psyyke on vuorovaikutuksessa kehon kanssa. Fyysinen on kehon toimintoihin liittyvää, ruumiillista toimintaa esimerkiksi kävely. (Himberg ym. 1995, 12.) Valtakunnallisen terveystarkastuksen mukaan yli puolet pojista ei kärsi koskaan vatsakivuista. Noin 30 %:lla pojista on vatsakipuja kerran kuukaudessa, 9 %:lla kerran viikossa ja kolmella prosentilla jatkuvasti. Tyttöillä vatsakipuja esiintyy valtakunnallisella tasolla poikia huomattavasti useammin. 24 % tytöistä kärsii vatsakivuista harvoin tai ei lainkaan, kuukautiskierrosta johtuen kerran kuukaudessa puolet tytöistä kärsii vatsakivuista, kerran viikossa 16 % ja jatkuvasti 4 %. Jopa 22 prosenttia alle 20-vuotiaista nuorista sairastaa astmaa ja erityisesti allergista nuhaa. (Kosunen 2004, 52.)

2.1.1 Fyysinen suorituskky

Liikunnan harrastamisen taustalla voi olla yhtenä motiivina täydellisen vartalon saavuttaminen. Liikuntaan ja urheiluun liittyy voimakkaasti ruumiillisuus ja ruumiillinen mielihyvä. Urheilevat nuoret ovat yleisesti suosittuja muiden nuorten keskuudessa. (Karvonen 2006, 83.)

Urheilua onkin kuvattu Hypermaskuliiniseksi elämänaalueeksi, jota leimaa tietynasteinen heteronormatiivisuus (Tiihonen 2002, 255).

Joka neljäs poika kertoi harrastavansa liikuntaa pitääkseen painonsa hallinnassa vuoden 2006 WHO-koululaistutkimuksessa. Laihtuminen oli liikkumisen syynä joka kymmenellä ja lihasmassan kasvaminen oli joka toisen pojan mielestä erittäin tärkeä syy liikkua. Lihasmassan kasvataminen oli lähes kaikille pojille erittäin tai melko tärkeä liikkumisen syy. Vuonna 2002 suosiossa olivat erityisesti jalkapallo ja jääkiekko. Yhdeksi motiiviksi poikien joukkuelajien suosimiselle on tarjottu sen suomaa mahdollisuutta esitellä fyysistä voimaa. Nuoret eivät pidä liikuntaa urheiluseuran ulkopuolella välttämättä harrastuksena, he liikkuvat enimmäkseen omaehtoisesti. Urheiluseurassa jäsenenä on 41 % yläkouluikäisistä pojista. Vapaa-aikanaan liikuntaa harrastaa harvemmin kuin kerran viikossa 9% yläkouluikäisistä pojista. 1-3 kertaa viikossa harrastaa 47 % ja 4 kertaa viikossa tai useammin 44 %. (WHO- Koululaistutkimus, 2006.) Nuorten liikuntatottumukset ovat parantuneet, vaikka vieläkin vain puolet nuorista harrastaa sitä riittävästi. (Luopa ym. 2008, 44.) Rahkosen & Lahelman (1998, 103) mukaan erityisesti arkiliikunnan väheneminen selittää merkittävästi suomalaisten nuorten lihavuutta.

2.1.2 Terveystila, elintavat ja ravitsemus

Stakesin kouluterveyskyselyn mukaan nuorten hyvinvoinnin kehitys on ollut pääsääntöisesti myönteistä vuosina 1998-2007. Vuosituhannen vaihteessa lisääntyivät peruskouluikäisten nuorten päänsärky, niska-hartiaseudun kivut ja masentuneisuus. Nuorten lihavuus kasvoi tarkastelujakson aikana 11 prosentista 16 prosenttiin. (Luopa ym. 2008, 25, 44.) Nuoret oppivat ravitsemussuosituksia kotona, koulussa ja harrastuksissa sekä median ja internetin välityksellä. Tiedon määrästä ei ole pulaa. Ongelmana on tiedon ymmärtäminen ja sen soveltaminen käytäntöön. (Karvonen 2006, 43.) Lihavuudella tarkoitetaan liiallisen rasvakudoksen esiintymistä elimistössä, mitä arvioidaan usein painoindeksillä (body mass index, BMI tai quetlet index), joka saadaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä: $BMI = \text{paino} / \text{pituuden neliö}$. Kasvavilla nuorilla painoindeksin käyttöä ei kuitenkaan suositella vaan lihavuus määritellään sopimussenvaraisesti kasvukäyrien avulla. Lihavuus johtuu positiivisesta energiatasapainosta eli energiaa saadaan enemmän kuin sitä kulutetaan. Lihavuuden syntyyn vaikuttavat myös sekä perinnölliset että ympäristötekijät. (Rahkonen & Lahelma 1998, 102-103.)

Useimmiten lapsuus- ja nuoruusajan lihavuuden seuraukset ovat psykososiaalisia. Lihavuus aiheuttaa nuorten terveydelle haitallisia terveystottumuksia ja on yhteydessä aikuisiän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin. Kouluterveyskyselyn mukaan tytöt usein yliarvioivat oman painon, mikä johtaa epäterveelliseen laihduttamiseen. Ylipainoiset pojat eivät monesti yhdistä itseään lihavuuden aiheuttamien terveyden ja sosiaalisten riskien riskitekijöiksi. (Mikkilä, Lahti-Koski, Pietinen, Virtanen & Rimpelä 2002.) Rahkonen & Lahelma (1998, 70) väittä-

vät, että terveytensä huonoksi kokeva nuori useimmiten nukkuu huonosti eikä viihdy koulussa. Yläkouluikäisistä suomalaispojista 15% on arvioitu olevan ylipainoisia. Lihavia on muutama prosentti. Tytöillä liikakilot ovat vähäisempiä kuin pojilla. Nuoremmat miessukupolvet tukevoituvat nopeammassa tahdissa kuin heidän isänsä ja isoisänsä. Vuoden 2006 WHO-koululaistutkimuksen mukaan viisitoistavuotiaista pojista noin viides arvioi olevansa liian laiha. Kolme neljästä itseään liian laihana pitävistä oli painoindeksin avulla arvioituna vähintään normaalipainoinen. Kolmasosa ylipainoisista pojista ei kokenut olevansa liian lihava. (Välimaa & Ojala 2004, 55-57.)

	8lk		9lk		
	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Yht.
Selvästi ylipainoinen	4	7	5	7	6
Hieman ylipainoinen	16	29	15	29	23
Sopivan painoinen	68	57	67	57	62
Hieman tai selvästi alipainoinen	12	7	13	6	10
Yhteensä %	100	100	100	100	100
N	11941	12212	12041	11974	48168

Taulukko 1 Nuoren käsitys omasta painosta (Stakes, 2009)

Taulukko 1 kertoo vuoden 2009 Stakesin kouluterveyskyselyn perusteella Oulun läänin, Länsi-Suomen läänin ja Ahvenanmaan 8.- ja 9.- luokkalaisten käsitystä omasta ruumiin painosta. Tytöt ovat omasta mielestään ylipainoisempia kuin pojat. Pojat ovat sopivan painoisia kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin tytöt. Pojat ovat mielestään myös enemmän alipainoisempia kuin tytöt mieltävät olevansa.

Positiivista kehitystä nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut, koska tupakointi on vähentynyt. Myös humalajuominen sekä huumeokeilut ovat vähentyneet. Terveystottumuksien kielteinen muutos koskee nuorten väsymystä. Nuoret valvovat arki-iltoina vähintään yhteentoista. Väsymyksen kokemiseen vaikuttavat myös puutteellinen kouluruokailu ja uupumuksen aiheuttamat unihäiriöt. Esimerkiksi heikotus on oireilua väsymyksestä. (Luopa ym. 2005, 44–46.) Vuonna 2008 tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan suurin osa 8.- ja 9.- luokkalaisista nuorista menee myös nukkumaan klo 22-23. Vanhempien ja lasten havainnot nuorten unen laadusta olivat yhteneväisiä vain joka viidennessä tapauksessa kirjan tekijöiden tekemässä tutkimuksessa. Vanhemmat eivät siis ole aina tietoisia lastensa nukkumisvaikeuksista (Järventie, Lähde & Paavonen 2006, 128). Stakesin valtakunnallisen kouluterveyskyselyn 2008 mukaan 85 %:lle nuorista ei ole tarjottu huumaavia aineita kyselyä edeltävän vuoden aikana. 8

%:lle huumaavia aineita (esim. lääkkeitä, liimaa, alkoholia ja lääkkeitä yhdessä, hasista, ekstaasia, subutexia, heroiniä, kokaiinia, amfetamiinia, LSD:tä) on tarjonnut joku ystävä tai tuttava. Tytöissä ja pojissa ei esiinny eroja. Stakesin kyselyn mukaan 87 % vastaajista ei ollut käyttänyt lainkaan, 6 % kerran, 5 % 2-4 kertaa ja 2 % 5 kertaa tai useammin huumaavia aineita viimeisen 30 päivän aikana. Tyttöjen ja poikien välillä ei tässäkään esiintynyt huomattavia eroja. (Stakes, 2008.)

WHO-koululaistutkimuksen kyselyssä oli ruokaa koskeva väitesarja. Ruoan vähäkalorisuuden tärkeyden myönsi erittäin ja jokseenkin tärkeäksi yksi poika kolmesta. Joka toisen mielestä oli tärkeää, ettei ruoka lihota. "Minulle on tärkeää, että ruokani sisältää paljon proteiinia" -väitteen kanssa täysin samaa mieltä oli joka neljäs poika. Mitä suurempi pojan painoindeksi, sitä tärkeämpänä hän koki ruoan vähäkalorisuuden, -rasvaisuuden ja ei-lihottavuuden. Hot dogit, hampurilaiset, perunalastut, pizza ja limsa ovat merkittävimpiä yläkouluikäisille pojille kuin samanikäisille tytöille. (Karvonen 2006, 76.)

Stakesin vuoden 2009 Oulun läänin, Länsi-Suomen läänin ja Ahvenanmaan peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisille tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 78 % tytöistä ja 87 % pojista syö lämpimän kouluruoan. Vähän yli puolet (54 %) syö koulupäivän aikana jotain muutakin kuin koulussa tarjotun ruoan. Tytöistä 27 % ja pojista 11 % tuo välipalan kotoa. Suurimmaksi osaksi makeisia, virvoitusjuomia yms. ostetaan kaupasta, kioskilta tai huoltoasemalta. Nuorista 59 % syö makeisia ja 54 % syö suklaata 1-2 päivänä viikossa. 22 % syö makeisia 3-5 päivänä viikossa. Tytöissä ja pojissa ei ilmene huomattavia eroja. Suklaa ei selvästikään ole niin suosittua kuin makeiset, sillä 29 % vastaajista ei syö ollenkaan suklaata.

Stakesin tutkimuksen mukaan puolet tytöistä juo maitoa tai piimää. Pojista maitoa tai piimää juo 70 %. Maidon juonti on yllättävän ja huolestuttavan vähäistä. Viimeksi kuluneen viikon aikana tuoreita vihanneksia ja salaattia on syönyt 1-2 päivänä pojista 37 % ja tytöistä 24 %, 3-5 päivänä pojista 31 % ja tytöistä 40 %. Tytöt siis syövät huomattavasti enemmän vihanneksia ja salaattia. Myös hedelmiä ja marjoja tytöt syövät poikia enemmän. 34 % vastaajista söi viimeksi kuluneen viikon aikana ranskalaisia, perunalastuja, pizzaa tai hampurilaisia. Karvosen (2006, 110) mukaan digitalisoituvan arjen negatiivisia vaikutuksia vahvistavat pikaruokakulttuuri.

2.2 Psykkinen hyvinvointi

Psykkinen on henkistä, mielen toimintoihin liittyvää esimerkiksi innostus. Ihminen toimii ympäristön vaikutuksesta sopeutumalla ympäristöön ja muokkaamalla sitä mieleisekseen. Niin sanotun peilisuhteen eli vuorovaikutussuhteen avulla lapsi saa palautetta toiminnastaan. Näin hänelle muodostuu ruumiillinen ja psykkinen kuva itsestään eli minäkäsitys. Nuorten minäkä-

sitykseen vaikuttavat vanhemmat, ystävät, koulu ja harrastukset. Itseen kohdistuvat arvioinnit omasta itsearvostuksesta sekä itseluottamuksesta eli itsetunnosta muodostavat hyvän minäkäsityksen. Identiteetillä tarkoitetaan itsensä pysyvää kokemistapaa, millainen yksilö on ja miten hänen tulee toimia. Motivaatio on motiivien eli sisäisten vaikuttimien muodostama kokonaistila, joka ohjaa toimintaa tiettyyn päämäärään. (Himberg ym. 2004, 12, 60, 71.)

Trent (1995) ei tyydy määrittelemään mielenterveyttä muuttuvana ilmiönä, vaan hänen mukaansa mielenterveys käsitteen on sovittava kaikille ihmisille kaikkina aikoina, eli se ei saa olla riippuvainen kulttuurista tai iästä. Ellei näin olisi, käsite viestittäisi hänen mukaansa, että vain tietyt kulttuurit ja tietyt ikäryhmät voivat edustaa mielenterveyttä. Myöskään Herrmanin (2001, 710) mielenterveyden määritelmässä ei yksilön ikää tai kulttuuria ole suoraan huomioitu: ”Yksilön kyky ajatella ja oppia, kyky ymmärtää ja elää omien tunteiden ja muiden ihmisten reaktioiden kanssa.” Suomen Mielenterveysseuran (2006, 27) määritelmä on lähes samanlainen kuin Herrmanin, sillä sen mukaan mielenterveys tarkoittaa sitä, että ihmisellä on lupa olla, ajatella, tuntea ja toimia yhdenvertaisena muiden kanssa ilman häpeää, syyllisyyttä ja pelkoa eristetyksi tulemisesta.

Mieleltään täysin terveen ja häiriintyneen henkilön määrittäminen on vaikeaa. Mielenterveysongelman aiheuttaa usein kriisi, joka nuorella kuuluu normaaliin kehitysvaiheeseen. Hänellä voi olla ongelmia itsenäistymisen ja aikuistumisen kanssa. Nuori voi olla ahdistunut, tuskastunut ja masentunut. Tieto kehityskriiseistä ja nuoruusikään liittyvistä ongelmallisista elämäntilanteista auttaa suhtautumaan niihin eri tavalla ja vähentää hätäantymistä kriisitilanteessa. Kriisin voitettuaan nuori on yleensä vahvempi. Hänelle on kehittynyt uusia keinoja hallita itseään ja elämää. Ammattiauttajien apu on tarpeen, jos ei itse pysty selvittämään kriisiään. (Himberg ym. 2004, 28.) Vanhemmat eivät aina havaitse lastensa internalisoivia eli sisänpäin suuntautuneita oireita kuten ahdistuneisuutta tai depressiota. Yöunen pituus korreloi voimakkaasti opettajan koulussa havaitsemien psyykkisten oireiden kanssa. Tutkimuksessa lapset jaettiin kolmeen ryhmään yöunen keston perusteella. Eniten aggressiivisuutta, sosiaalisia ongelmia ja keskittymisvaikeuksia esiintyi niillä, jotka nukkuivat keskimäärin 8 tuntia vuorokaudessa, ja vähiten niillä, joiden yöuni kesti yli 9 tuntia. (Järventie, Lähde & Paavonen 2006, 131.)

Maailman terveysjärjestö (WHO 2004, 13) on ennustanut, että vuoteen 2020 mennessä masennus on yksi suurimmista maailmanlaajuisista terveysongelmista. Mielenterveyden häiriöt yleistyvät myös Suomalaisilla nuorilla. Kouluterveyskyselyn mukaan (2006) Etelä-Suomen läänissä asuvista yläluokkalaisista tytöistä joka viides on masentunut keskivaikeasti tai vaikeasti ja pojista noin joka kymmenes (Luopa ym. 2006b, 47).

Kainulainen (2002, 27-48) on pro gradu -työssään selvittänyt suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten

ten käsityksiä mielenterveyttä suojaavista ja haavoittavista tekijöistä. Haastatteluissa nuoret kertoivat mielenterveyden olevan elämän tasapainoisuutta kaikilla elämän eri alueilla sekä henkistä hyvinvointia ja vahvuutta. Osa nuorista määritteli mielenterveyden ongelmattomuutena. Kainulaisen mukaan nuorten tärkeimmät mielenterveyden suojaelementit rakentuvat nuoren perheyhteisöstä (kannustus, tuki, hyväksyntä ja huolenpito), perheen ulkopuolisesta yhteisöstä (esimerkiksi harrastustoiminta) ja siihen liittyvistä aikuissuhteista, kouluyhteisöstä sekä tunteiden käsittelymahdollisuuksista. Haavoittaviksi tekijöiksi nuoret mainitsivat useimmin vaikeudet perheessä, erityisesti perheväkivalta, toimimaton vanhemmuus ja yleinen turvallisuuden kokemus. Lisäksi nuoret mainitsivat koulukiusaamisen sekä koulun taholta tulevat liialliset paineet, mitkä saattavat aiheuttaa nuorelle stressin tunnetta. Stressin tunne voi pitkittyessään haavoittaa. Myös päihteet ovat nuorten mukaan mielenterveyttä vaarantava tekijä. Psykykkisten oireiden kokemisen kertominen sopii tyttöjen rooliodotuksiin ja vastaa luontevammin heidän elämänpiiriään kuin poikien. Käyttäytymisen ulkoistaminen sopii paremmin pojille. Tämä saattaa näkyä ongelmakäyttäytymisenä. (Rahkonen & Lahelma 1998, 72.)

2.2.1 Tunne-elämä, ajattelu ja toiminta

Tunne-elämyksen ilmeisin piirre on sen hedoninen eli nautintohakuinen sävy. Useimmiten tunteet luokitellaan joko mielihyväksi tai mielihapaksi. Mielihyvä kertoo uhan väistymisestä ja jonkin tavoitteen saavuttamisesta. Mielipaha sen sijaan viestii epäonnistumisesta, vaarasta ja turhautumisesta. Tunteet liittyvät olennaisesti toiminta pyrkimyksiin. Mielihyvä liittyy toimintapyrkimyksen vaimenemiseen ja tension ei jännityksen laukeamiseen. Mielipaha liittyy toimintapyrkimyksen säilymiseen ja tension laukeamattomuuteen. Tunne-elämys antaa kokijalleen erityistä informaatiota. Subjektiiivinen hyvinvointi ei synny suurista tunteista vaan usein koettujen positiivisten tunteiden pohjalta. Se että mielihyvää koetaan selvästi mielihapaa enemmän, merkitsee subjektiivista hyvinvointia. (Järventie ym. 2006, 144.)

Urheilu on yksi elämänalue, jossa miehisuus on määriteltävissä urheilulajista käsin (Karvonen 2006, 84). Digitaalisten pelien pelaaja eläytyy peliympäristöönsä täysin. Pelien luoma kokemus eletystä todellisuudesta voi pahimmillaan koetella nuoren psyykettä. Oma identiteettiä ylläpidetään esimerkiksi internetin keskustelupalstoilla ja julkisissa päiväkirjoissa. Kouluissa on jouduttu tottumaan luokattomuuteen, valinnaisuuteen ja erikoistumiseen. Sosiologien Tommi Hoikkalan ja Petri Pajun mukaan nuoren on osattava valita ja tiedettävä, mitä on osattava. Osa pärjää muuttuvassa tilanteessa, osa ei, mikä näkyy psyykkisen pahoinvoinnin kasvuna. (Oksanen & Näre 2006, 16, 18, 29.)

Urheilevat nuoret suhtautuvat muita positiivisemmin omaan kehoonsa. Pojista suurempi osa kuin tytöistä pitää itseään hyvännäköisenä. Suurin osa nuorista, jotka harrastavat liikuntaa

harvemmin kuin kerran viikossa pitää itseään tavallisen näköisenä. Ulkonäköön liittyvää itse-tuntoa pojat kohottavat liikunnan avulla. Liikuntaan liittyy myös mieheyden korostaminen. (Karvonen 2006, 84, 86-87.)

2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Yhteys muiden ihmisten kanssa muodostaa sosiaalisen toiminnan (Himberg ym. 2004, 12). Jakonen (2005, 108-109) selvitti tutkimuksessaan millaisia keinoja yläkoululaisilla on käytettävissään oman terveyden edistämiseksi. Psykososiaaliset valmiudet muodostui yhdeksi kategoriaksi aineiston analyysissa. Tällaisia valmiuksia oppilaiden mukaan ovat ihmissuhteiden hoitaminen, luottamukselliset perhesuhteet ja myönteinen ajattelu. Hyvät ihmissuhteet ja yhteydenpito läheisiin ihmisiin osoittautuivat tärkeiksi terveyttä ja erityisesti mielenterveyttä edistäviksi tekijöiksi. Perhesuhteiden merkitys oppilaille korostui kotiväen kanssa toimeen tulemisena ja mahdollisuutena puhua asioistaan. Itsemurhien yleisyys nuorilla miehillä katsotaan pitkälti perustuvan jo lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneeseen psykososiaalisen syrjäytymisen kehään. Teon taustalla on yleensä jo pitkään jatkunut psyykkinen ahdistus ja sosiaaliset ongelmat. (Rahkonen & Lahelma 1998, 67.)

2.3.1 Perhe ja ystävyssuhteet

Friis ym. (2004) korostavat perheen merkitystä mielenterveyden edistämisessä. He ottavat kuitenkin huomioon myös sen, että lasten ja nuorten hyvä mielenterveys ei ole ainoastaan riittävän hyvien vanhempien varassa. Friis ym. (2004, 34) mukaan mielenterveys muotoutuu myös lapsen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden pohjalta. Todennäköisemmin parhaimmat tulokset nuorten mielenterveyden edistämisessä saavutetaan eri tahojen, kuten kodin ja koulun välisellä toimivalla yhteistyöllä. Nuori tarvitsee aikuista, vanhempien on piirrettävä turvalliset rajat, että mediankin käyttö pysyy hallinnassa. Vanhempien tulee tietää mitä lapsi tekee internetissä ja mitä pelejä kotikoneelle asennetaan. (Oksanen & Näre 2006, 11.)

Tietokoneiden, internetin ja matkapuhelimien lisääntyessä myös vanhempien yhteinen aika lasten kanssa on vähentynyt (Karvonen 2006, 110). Vanhempien kiireinen työelämä pätkii perheiden vapaa-aikaa yhä pienempiin jaksoihin. Kun työt tulevat kotiin, huomio on pois lapsista. Vanhempien uraputki saattaa kiireisessä yhteiskunnassa olla suurempi uhka lasten hyvinvoinnille kuin työttömyys. (Oksanen & Näre 2006, 28.)

Hyvät ihmissuhteet ja yhteydenpito läheisiin ihmisiin osoittautuivat tärkeiksi terveyttä ja erityisesti mielenterveyttä edistäviksi tekijöiksi. Perhesuhteiden merkitys oppilaille korostui

kotiväen kanssa toimeen tulemisena ja mahdollisuutena puhua asioistaan. (Jakonen 2005, 108-109.) Kodista saatu sosiaalinen alkupääoma antaa subjektiivisen hyvinvoinnin tuottoa tulevaisuudessa. Jos kodissa ei ole annettu tätä alkupääomaa, epäonnistumisen pelko on aikuisena suurempi. Perhesuhteiden muutos on todella traumaattista. Menetykset ja onnettomuudet ovat kehityksellisiä riskitekijöitä, kun lapsi on kokenut hyvyttä ja rakkautta. Varhaiset sopeutumiskeinot esimerkiksi väkivaltaisessa perheessä automatisoituvat ja muovaavat vahvasti mielenterveyttä ja kehitystä. (Järventie, Lähde, Paavonen 2006, 74-74, 158.) Kosusen (2004, 52) mukaan yksi kuudesta 9. -luokkalaisesta pojasta seurustelee vaikutteisesti.

Vuonna 2009 Stakes on tehnyt kouluterveyskyselyn 8.- ja 9.- luokkalaisille koululaisille Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Sen perusteella 39 %:lla oppilaista (tytöt 42%, pojat 36%) ei ole lainkaan ongelmia opettajien kanssa, 45 %:lla on melko vähän vaikeuksia tulla toimeen opettajien kanssa. Melko paljon vaikeuksia opettajien kanssa toimeen tulemisessa on pojista 14%:lla ja tytöistä 9%:lla, erittäin paljon vaikeuksia on 5 %:lla pojista ja 2 %:lla tytöistä. (Stakes, 2009.)

2.3.2 Vapaa-aika

Urheilu- ja liikuntaseurojen tarjoaman nuorten urheilun yhdeksi parhaaksi puoleksi on mainittu yhteisöön sosiaalistumisen. Joukkuelajien suosio poikien keskuudessa selittyy osaksi sen suomalla mahdollisuudella poikien saavuttaa tietty asema ryhmässä. Pojat eivät harrasta liikuntaa kavereiden kanssa olemisen takia niin paljoa kuin tytöt. (Karvonen 2006, 84.) Ajankäyttötutkimustulokset kertovat nuorten kuluttavan enenevässä määrin aikaa digitaalisen median, kuten tietokonepelien, internetin ja matkapuhelimen parissa. (Pääkkönen 2005, 102.) 13–18 vuotiailla lähes kaikilla on matkapuhelin ja internet-yhteydellä varustettu tietokone omassa tai perheen yhteisessä käytössä. Digitaalisten pelien pelaamisessa sosiaalisuus on koettu keskeiseksi motivaatiotekijäksi. (Karvonen 2006, 110.) Oksasen & Näreen (2006, 20) mukaan tytöt ja pojat luovat keskinäistä sosiaalisuutta pelatessaan tietokoneella. Nuoret käyttävät kännykkää tekstiviestien ja puhumisen ohella etenkin valokuvaamiseen ja pelaamiseen. (Pelastakaa lapset, 2005.)

3 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen toteutus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tosiasioiden paljastaminen. Kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia menetelmiä käytetään usein rinnakkain. Käytännössä niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. Ne ovat toisiaan täydentäviä suuntauksia. Kvantitatiivinen tutkimus kuvaa syyseuraussuhteita, vertailuja ja numeraalisia tuloksia. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 126-130, 152-154). Opinnäytetyö toteutetaan pääasiassa kvalitatiivisena tutkimusmenetelmänä

kvantitatiivista menetelmää apuna käyttäen. Laadullisina metodeina käytetään osallistuvaa havainnointia sekä kyselylomaketta. Hyvinvointikyselyssä on sekä avoimia ja strukturoituja kysymyksiä pyrkimyksenä saada sekä objektiivista että subjektiivista tietoa. Näin ollen opin-
näytetyön hyvinvointikyselyssä on käytetty laadullista ja määrällistä tutkimusmenetelmää. Siihen perustuen vastaukset ovat joko kuvailevia tai määrällisiä. Tavoitteena on saada moni-
puolista, luotettavaa ja tutkimuskysymykseen vastaavaa aineistoa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Mikä on nuorten oma käsitys fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä voimaantumisen mahdollisuuksista?

Tässä työssä havainnoinnin tarkoitus on vastata tutkimuskysymykseen. Havainnon eli obser-
voinnin avulla saadaan tietoa toimivatko ihmiset niin kuin sanovat toimivansa. Havainnointia voidaan käyttää joko itsenäisesti tai esimerkiksi haastattelun lisänä ja tukena. Tässä työssä
hyvinvointikysely tehtiin tukemaan havainnoinnin tuloksia. Otanta tyhmit ovat kuitenkin eri-
ikäiset, joten tulosten vertailu on epäluotettavaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)
Havainnoinnille on ominaista, että tutkija määrittelee tutkittavat tapaukset aluksi yleisluon-
toisesti. Havainnon aikana tutkija lisää tutkittavia tapauksia tai niihin liitettäviä lisätietoja
tarpeen mukaan. Lisätiedot voivat olla esimerkiksi olosuhteisiin tai muihin arvaamattomiin
tekijöihin liittyviä tekijöitä. Havainnon aikana syntyy usein runsaasti aineistoa, joka olisi hyvä
kirjoittaa puhtaaksi mahdollisimman pian, kun asiat ovat vielä muistissa. (Routio 2007.)

Hyvinvointikysely antaa tietoa Veikkolan koulun 8.- luokkalaisille, muille yläkoululaisille ja
koulun henkilökunnalle 8.- luokkalaisten hyvinvoinnista. Hyvinvointikyselyn tuloksia käytetään
terveyskyselyn tuloksien vertailussa. Hyvinvointikyselyn tulokset toimitetaan Veikkolan koulul-
le henkilökunnan ja oppilaiden nähtäviksi. Näin he saavat ajankohtaista tietoa oppilaiden
hyvinvoinnista. Kyselyssä on avoimia ja strukturoituja kysymyksiä tavoitteena saada sekä ob-
jektiivisia että subjektiivisia vastauksia. Täysin avoimien kysymysten esittäminen kyselyssä
on suositeltavaa, jos käytölle löytyy hyvät perustelut. Tässä työssä tutkija halusi laajoja ja
kuvailevia vastauksia määrällisten vastausten ohella. (Hirsjärvi ym., 2004.)

Opinnäytetyön tarkoitus on antaa tietoa veikkolalaisille nuorille fyysisestä, psyykkisestä ja
sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä niitä suojaavista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Työn tar-
koitus on myös selvittää nuorten omaa käsitystä edellä mainituista asioista sekä voimaantumi-
sen mahdollisuuksista.

Eskola & Suoranta (1998, 19-20, 80-83) toteavat hypoteesittomuuden, suhteen teoriaan, ai-
neiston keräämisen ja analysoinnin kuuluvan laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin. Hypo-
teesittomuus tarkoittaa ennako oletusten mahdollisimman vähäistä määrää tutkimuksen
alkuvaiheessa. Teoria voi toimia taustateoriana tai päämääränä. Tämä opinnäytetyö alkaa
teoriaosuudella, joka toimii taustateoriana. Toiminta ja kysymykset muotoutuvat sen pohjal-

ta.

Tutkimuksen kannalta olisi ollut tärkeää, jos olisin saanut järjestettyä hyvinvointikyselyn samalle tukioppilasryhmälle kuin koulutuspäivä järjestettiin. Näin otanta olisi ollut sama ryhmä ja tutkimuksen toistettavuus ja luotettavuus paranisi huomattavasti. Käytännöllisistä syistä tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Opinnäytetyöntekijä haluaa kuitenkin tehdä hyvinvointikyselyn selvittääkseen se avulla Veikkolan koulun nuorten hyvinvointia.

3.1 Tukioppilaiden koulutuspäivän toteuttaminen

Tukioppilaskoulutuspäivän järjestäjinä toimivat MLL:n projektityöntekijä minun ja opiskelijakaverini kanssa. Me opiskelijat suunnittelimme päivän sisällön projektityöntekijän ohjeistuksia apuna käyttäen. Minä huolehdin fyysiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Opiskelijakaverini tarkasteli psyykkistä osa-aluetta. Ohjelman sisällön tarkoituksena oli tukea nuorten mielen-terveyttä ja voimaantumista. Ohjaajaparini kanssa annoimme vastuuta tukioppilaille erilais-ten harjoitusten kautta. Tarkoituksena oli saada nuori ottamaan vastuun tekemisestään, osoittaa hänelle luottamusta ja antaa kehittävää palautetta.

Tukioppilaskoulutuspäivänä syvennyin tarkastelemaan nuorten käytöstä yksilönä, parina ja ryhmässä, eli heidän sosiaalista toimintaansa omana itsenään. Pyrin havainnoimaan myös yleiseen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä. Seurailin myös oppilaiden henkilökohtaista suhtautumista omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin sekä ikätovereiden mielipiteiden ja käytöksen kunnioittamista ja arvostusta. Havainnoin myös, miten mielenterveyttä suojaavat tekijät näkyvät nuorilla.

3.1.1 Rasti 1: Mitä fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi merkitsee minulle?

Aloitimme koulutuspäivän kokoontumalla Veikkolan koulun auditorioon klo 10.00. Päivään osallistui 17 tukioppilasta, joista 10 oli tyttöä ja 7 poikaa. Tutustuimme toisiimme parinetsintäleikillä. Annoimme nuorille vastuuta ja vapautta kertoa itsestään ensiksi toiselle ja tämän jälkeen esitellä oma pari kaikille muille. Tämän jälkeen minä luennoin pienimuotoisesti fyysisestä hyvinvoinnista tarkastellen unta ja lepoa, liikuntaa, ravintoa ja puhtautta. Ohjaajaparini kertoi psyykkisestä hyvinvoinnista keskittyen masennukseen, syömishäiriöihin, ahdistukseen ja pelkoihin. Tarkoituksena oli tiedon jakaminen ja lisääminen. Juttelimme yhdessä ajankoh-taisista kysymyksistä ja ajatuksista. Keskustelussa ilmeni nuorten avuttomuuden tunne autta-jana. Myös keinojen puuttumisen kokeminen esimerkiksi kiusaamistilanteissa askarrutti.

Nuoret halusivat konkreettisia neuvoja. Huoli läheisten ja tuttujen mielenterveydestä tuli mielestäni hyvinkin yllättäen esille. Oletimme toisen ohjaajan kanssa ettei 7.- luokkalaisilla ole vielä huolta mielenterveydellisistä asioista. Ilmeisesti kuukautta aiemmin tapahtunut Jo-

kelan koulusurma herätti paljon ajatuksia. Aktiiviset oppilaat keskustelivat asioista vakavasti ja aidosti. Jokaiselle annettiin mahdollisuus osallistua keskusteluun ja hiljaisemmatkin oppilaat rohkenivat tuoda esille ajatuksiaan. Ryhmän pienempi koko olisi todennäköisesti lisännyt hiljaisempien nuorten keskustelua. Oppilaat kunnioittivat muita kuuntelemalla toisten puheenvuoroja. Keskustelimme myös kiusaamisesta. Moni tukioppilas halusi neuvoja avun tarjoamisesta. Kävimme läpi erilaisia tilanteita liittyen kiusaajaan ja kiusattuun. Pohdimme auttamista ja sen merkitystä lähestyen asiaa miettien millaista apua itse toivoisi vaikeassa tilanteessa.

Tukioppilaiden keskustelutaito, ongelman ratkaisut ja avun pyytämistaito olivat todella aikuismaisia ja yllättävän kypsiä. Jäin miettimään tukioppilaita henkilöinä. Ehkäpä he ovat tienneet taitonsa ja kykynsä ryhtyessään tukioppilaisiksi. Vakavan keskustelun syntyminen edellytti tukioppilaita kokemusta, mikä kertoo arvostuksen ja luottamuksen kokemisesta. Mielen-terveyttä suojaavista tekijöistä heillä näkyi vuorovaikutuksen erinomainen taito sekä ongelmaratkaisutaito. Nuoret kuuntelivat ja keskustelivat vuorovaikutuksellisesti ottaen huomioon muut ikätoverit sekä meidät ohjaajat. Tukioppilaat viestivät luottamuksensa toisiin tukioppilaisiin kertoen vaikeitakin asioita suurelle ryhmälle. Tämä lisää myös hyväksytyksi tulemisen tunnetta.

3.1.2 Rasti 2: Millainen olen?

Luentojen, keskustelun ja pienen tauon jälkeen mietimme omia vahvuuksia tekemällä Rakkauden puun. Tarkoituksena oli saada nuori miettimään omaa itseään, miksi minä olen hyvä tai mitkä asiat minussa ovat hyviä. Omien vahvuuksien löytäminen lisää oman arvostuksen tunnetta ja tukee näin voimaantumista. Puun tekeminen kartoitti nuorten mielen-terveyttä suojaavia tekijöitä. Posterit esiteltiin toisille, jolloin nuoret saivat vapaasti kertoa millaisia asioita he kokivat tärkeiksi. Rakkaudenpuuta siirryimme tekemään koulun käytävälle, jossa oli enemmän tilaa tehdä. Jokainen sai etsiä rauhallisen paikan tehdä. Olimme kuitenkin kaikki näköyhteyden päässä toisistamme. Minä ja terveydenhoitaja opiskelija kuljimme tukioppilaiden keskuudessa. Tunnelma oli rento. Nuoret juttelivat vapautuneesti eikä kukaan jäänyt yksin.

Postereissa lehtiin kirjoitettiin asioita, jotka lisäsivät nuorten hyvinvointia. Nuoret toivat pitkälti samoja asioita esille. Näitä olivat onnellisuus, sosiaalisuus, hyvä hygienia, riittävä uni, positiivinen ajattelu, koulu menestys, perhe, ystävät, liikunta, musiikki sekä hyvä todistus. Jokainen nuori sai itse laittaa työhönsä niin monta asiaa kuin halusi. Keskimäärin yksi posterisi sisälsi 3-4 lehteä. Yleisimmät asiat olivat uni, ystävät tai perhe sekä liikunta. Kaikilla nuorilla oli joitain asioita, mitkä lisäsivät heidän hyvinvointiaan. Hyvinvointia lisäävillä asioilla on

myös mielenterveyttä suojaava vaikutus. Perheen mainitseminen kuvaa turvallisuuden tunteen kokemista perheessä. Tämä tarkoittaa kokemusta turvallisesta ympäristöstä, joka suojaa mielenterveyttä. Toiveikas nuori löytää hyvinvointia parantavia asioita. Toiveikas suhtautuminen kuvaa myönteistä elämän asennetta, joka vahvistaa voimaantumista. Tukioppilailta löytyi monia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Suojaavien tekijöiden määrässä ei ollut oppilaskohtaisia suuria eroja. Jokaisella tukioppilaalla oli tukiverkostoa ympärillä. Mielenterveyttä suojaavia asioita löytyi hyvin.

Postereissa olevat sydämet kuvasivat sanoja rakkaus ja ystävyys. Nuoret kirjoittivat edellä mainituista sanoista mieleen tulevia asioita. Yleisimpiä olivat perhe ja ystävät sekä luottamus. Sydämiä kertyi yhteen työhön keskimäärin kolme. Ystävät ja perhe ovat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Luottamusta edistävistä tekijöistä konteksti näkyi tukioppilaiden kokemuksen tuomisella. Perhe on paikka missä rakkautta saa. Tämä kertoo tukioppilaiden kokemuksesta kuulua perheyhteisöön.

Auringonsäteillä nuoret kuvasivat elämänsä sen hetkisiä positiivisia asioita. Tukioppilaat kokivat arvostuksen tunteita elämässään. Nuorilta heijastui myönteinen asenne ajatellen tulevaisuutta. Kädet kuvasivat rakkauden puussa henkilökohtaisia hyviä ominaisuuksia. Vasempaan käteen kirjoitettiin ulkoisia hyviä ominaisuuksia ja oikeaan käteen luonteenmukaisia piirteitä. Yhdessä työssä tuotiin esille 3-5 asiaa. Esille nousivat mm. silmät, hiukset, pituus, iloisuus, rentous, hulluus, rehellisyys, hymy, sosiaalisuus. Useat nuoret luettelivat luonteenpiirteitä, jotka kertovat hyvästä itsetunnosta. Hyväksytyksi kokemisen tunne kertoo itsensä arvostamisesta. Itsearvostus on voimaantumista ja mielenterveyttä tukeva tekijä.

Omia unelmia kirjoitettiin pilviin. Unelmat vaihtelivat rahasta ja rakkaudesta omaan taloon ja onnelliseen elämään. Jokainen listasi vähintään neljä unelmaa. Pilvet kuvastivat nuorten luottamusta tulevaisuuteen, he näkevät tulevaisuuden mahdollisuutena. Tämä on minun havaintoni tästä pienestä ryhmästä. Riskinä opiskelijatoverini kanssa näimme liian tasapuolisen havainnoinnin. Myös ryhmän sisällä esiintyvää mahdollista painetta tarkkailimme. Emme kuitenkaan havainneet näin lyhyellä ajalla sitä esiintyvän. Nuoret saivat toisilta tukea tehtävän teossa ajatuksia jakaen.

Rakkauden puuta tehdessä nuoret pohtivat omia vahvuuksiaan. Jokainen löysi itsestään positiivisia asioita. Liian usein ne kätkeytyvät negatiivisten piirteiden taakse. Nuoret nostivat aluksi esille negatiiviset asiat. Tuntuu, että niiden ottaminen esille on helpompaa kuin positiivisten asioiden. Onnistuimme mielestäni erinomaisesti kyseisestä tehtävästä. Kiitos aktiivisten tukioppilaiden.

3.1.3 Rasti 3: Miten toimin ryhmässä?

Ruokatauon jälkeen päivämme jatkui rastitehtävillä. Yhdellä rastilla oli aikaa olla 10 minuuttia. Olimme suunnitelleet viisi toimintapistettä, mutta jätimme pantomiimiesitykset pois. Näin saimme ajasta 10 minuuttia jälleen pois ja saimme sopivan kokoiset ryhmät. Nuoret jaettiin neljään ryhmään, jokaisessa ryhmässä 4 jäsentä. Ryhmän jäsenten tuli keksiä nimi omalle ryhmälleen.

Toimintapiste 1: Tietokilpailu. Kysyimme paperilla 20 nuoruuteen ja hyvinvointiin liittyvää kysymystä. Nuorten tietämys tietokilpailussa oli loistavaa. Itse yllätyin 7.- luokkalaisten tietämyksestä. Internetillä on varmasti suuri vaikutus. Sieltä tietoa on helppo saada. Myös media kohdistaa nuorille asioita, jota ei ole tapahtunut meitä vanhemman sukupolven ollessa nuoria.

Toimintapiste 2: Mainoksen tekeminen. Miksi kannattaa liittyä juuri meidän ryhmään? Tehtävän tarkoitus oli keksiä positiivisia asioita omasta ryhmästä. Kymmenessä minuutissa luovat nuoret keksivät erinomaisia iskulauseita kehuen heidän oman ryhmän vahvuuksia. Tehtävän tarkoituksena oli ryhmähengen vahvistaminen positiivisia asioita löytämällä. Ryhmät toimivat todellisina ryhminä, jokainen jäsen toi omia ideoita esille arvostamalla ja kunnioittamalla muita jäseniä. Päivän päätteeksi mainosten esittämisestä loisti ryhmien keskinäinen ja sen jäsenten henkilökohtainen onnistumisen ilo.

Toimintapiste 3: Käytäväjuoksu. Kahden ryhmäläisen jalat sidottiin yhteen, he juoksivat käytävän päähän ja takaisin, päästivät toiset kaksi ryhmäläistä juoksuun. Koko ryhmän kokonaisaika merkattiin ylös. Tätä rastia vetäessäni tarkkailin ryhmän toimivuutta. Esille nousi selvästi urheilulliset ja liikunnasta pitävät tukioppilaat, vaikka kyseessä olikin vain pieni käytäväjuoksu. Selvästi tietoisesti otettiin huomioon fyysisesti heikompi ryhmän jäsen. Rasti säilyi leikki-mielisenä ja hauskana, vaikka muiden ryhmien tuloksia kyseltiinkin. Neljän hengen ryhmään mahtuu fyysisesti hyvinkin eri tasoisia henkilöitä. Tukioppilaat laittoivat kuitenkin itsensä hienosti samalle viivalle riippumatta oliko juoksijaparina maastojuoksun piirinmestari vai urheilua harrastamaton viulun soittaja. Osallistujien henkilökohtaiset virheet näkyvät tämän tapaisissa rasteissa selvästi, mikä luo paineita henkilökohtaisella tasolla. Tämän takia on tärkeää ylläpitää huumoria, kun siihen on mahdollisuus. Yhdestä ryhmästä yksi oppilas vetäytyi selvästi sivummalle, mutta muiden ryhmäläisten kannustus sai hänet mukaan. Hän sanoi minulle jälkeenpäin, että rasti oli hauska ja hän yllättyi omasta onnistumisestaan.

Toimintapiste 4: Runon tekeminen, johon tuli sisällyttää meidän antamia sanoja.

Ohjaajaparini kanssa emme ehtineet seuraamaan jokaisen ryhmän runon tuottamista. Runojen sisällöt vaihtelivat paljon. Esille tuli niin myönteisiä asioita kuin pettymyksiäkin. Osa ryhmistä paneutui suoritukseen syvällisemmin kuin toiset. Olivatko opiskelijat jo väsyneitä? Löy-

tyikö ryhmästä johtajatyyppejä? Oliko ryhmähenki niin hyvä, että oli mukava keksiä erinomainen runo? Päivän ohjelma vaati osallistujilta aktiivisuutta, joten on hyvin mahdollista, että oppilaat olivat jo väsyneitä tässä vaiheessa. Joka ryhmästä löytyi selvästi yksi johtaja. Tämä johtaja omaksui roolinsa kuitenkin erinomaisesti toimien tasavertaisesti muiden jäsenten kanssa. Johtajuus näkyi kuitenkin päätöstilanteissa. Tukioppilaiden vastuunottaminen näkyi tällä rastilla. He toimivat vapautuneen oloisesti toisiinsa luottaen kertomalla omia ajatuksia ja ideoita. Runot löytyivät liitteestä 2.

3.1.4 Koulutuspäivän yhteenveto

Ennen päivää päättävää rentoutusharjoitusta, jonka opiskelija toverini piti, saimme nuorilta kirjallisesti palautetta päivästä. He olivat odottaneet pitkästyttäviä luentoja, koulun oppituntimaista ohjelmaa. Jokaiselle jäi mieleen kuusi tuntia kestävä koulutuksen monipuolisuus ja vetäjien iloinen mukana olo. Oppilaat kokivat tärkeinä meidän ohjaajien läsnäolon. Kuulemma olimme hienosti huomioineet kaikki tasapuolisesti. Ilmapiiri oli avoin ja luotettava. Jokainen osallistui hienosti toimintaan omien kykyjen mukaan tai jopa ne ylittäen. Päivään osallistuminen oli kuitenkin vapaaehtoista. Koulutuspäivänä tukioppilaiden kyky ottaa ja kantaa vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta näkyi. Kaikki tehtävät suoritettiin onnistuneesti. Halusimme luoda tunnelman, että ryhmässä näkyy joukkoon kuulumisen tunne. Sosiaalinen kanssakäyminen oli loistavaa. Suurin osa oppilaista tunsivat toisensa jo ennestään, mikä varmasti vaikutti ryhmäytymisessä. Uusien, yllättävien tilanteiden hallinta osoitti selviytymistä ja stressinsietokykyä. Tilanteet eivät olleet välttämättä uusia, nuoret ovat varmasti joutuneet aiemminkin yllättäviin ja nopeita ratkaisuja vaativiin tehtäviin. Ryhmän tuki ja itseensä luottaminen on todella tärkeää tällaisissa tilanteissa. Tukioppilaat muodostavat keskenään oman yhteisön. Nuoren tiedostaminen kuuluvansa johonkin suojaa häntä mielenterveydellisesti.

Onnistuimme ohjaajaparini kanssa mielestäni hienosti päivän järjestämisessä. Oli mukava saada nuorilta positiivista palautetta. Aikataulu oli tiukka, mikä mielestäni rajoitti hieman toimintaa. Pientäkään lipsumista ei saanut tapahtua. Nuorten aktiivisuus pelasti meidät aikatauluongelmilta. Työnjako onnistui. Saimme keskittyä meille mielenkiintoisiin aiheisiin. Nuorten, opinnäytetyöni kohderyhmän kanssa oleminen käytännössä helpottaa kirjallisen osuuden aineiston avautumisessa. On mielenkiintoista yhdistää omia havaintoja pienestä tukioppilasryhmästä laajempiin teoreettisiin tuloksiin.

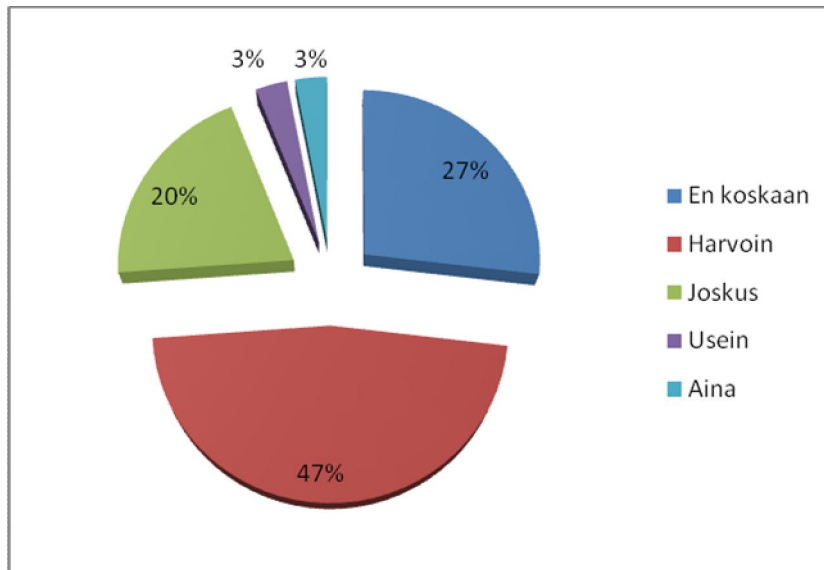
Koulutuspäivään osallistuneilla nuorilla on käsitys omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, niihin vaikuttavista tekijöistä ja niitä suojaavista tekijöistä. Havainnoinnin mukaan he ymmärtävät käytännössä näiden terveyteen liittyvien tekijöiden merkityksen hyvinvointiin liittyen. Tukioppilaspäivään osallistuminen oli vapaaehtoista. Osallistujia oli 17.

Tutkittava ryhmä on todella pieni ja vapaaehtoiset osallistujat saattavat olla kiinnostuneita ja perehtyneitä hyvinvointiin. Joten tuloksia ei voida yleistää eikä siltä osin pitää luotettavana.

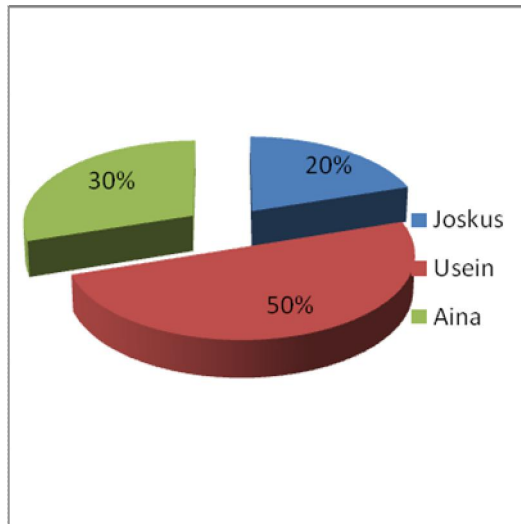
4 Hyvinvointikysely

Kouluterveyskyselyn pohjalta tein omannäköisen hyvinvointikyselylomakkeen. Sain sovittua kahden Veikkolan koulun 8.- luokkalaisten ryhmänvalvojien kanssa ajankohdan kyselyn järjestämiseen. Tarkoituksena oli saada vastauksia vähintään 40, mutta sairastelujen vuoksi tämä ei onnistunut. Toisesta ryhmästä oli yli puolet (12) oppilasta sairaana. Sain vastauksia 30. Näin pieni vastausmäärä vähentää luotettavuutta merkittävästi. Vastaustilanteet olivat luokkaryhmien välillä hyvin erilaiset. Luokka A vastasi englannin tunnin lopussa kyselyyn. Paikalla ollut opettaja piti tiukkaa kuria ja oppilaat keskittyivät hienosti vastaamiseen. Aikaa heillä meni keskimäärin 10-15 minuuttia. Luokka B vastasi kyselyyn äidinkielen tunnin alussa. He olivat todella levottomia, häiritsivät keskenään toinen toistensa keskittymistä ja vastaamisrauhaa. Opettaja ei kyennyt käyttämään hänelle kuuluvaa valtaa. Olin luokassa yhteensä 25 minuuttia eli 10 minuuttia kauemmin kuin ensimmäisen ryhmän kanssa.

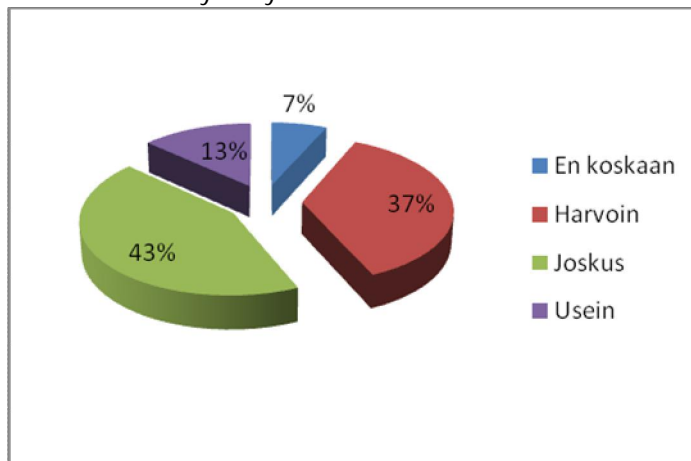
4.1 Kyselyn tulokset



Kuvio 1. Olen yksinäinen

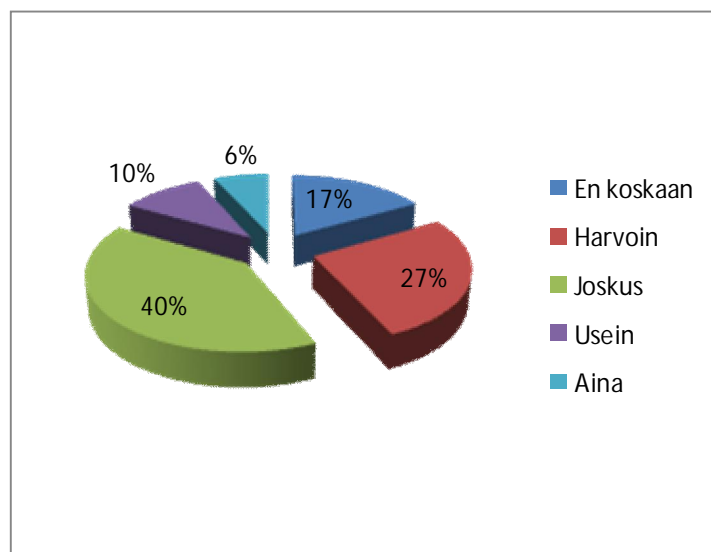


Kuvio 2. Minut hyväksytään koulussa sellaisena kuin olen

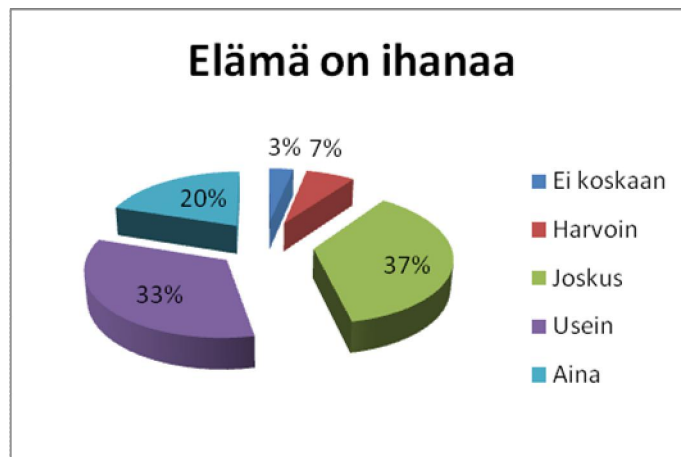


Kuvio 3. Tunnen olevani huonompi kuin muut

a



Kuvio 4. Tuntuu, että minussa on jotakin vikaa



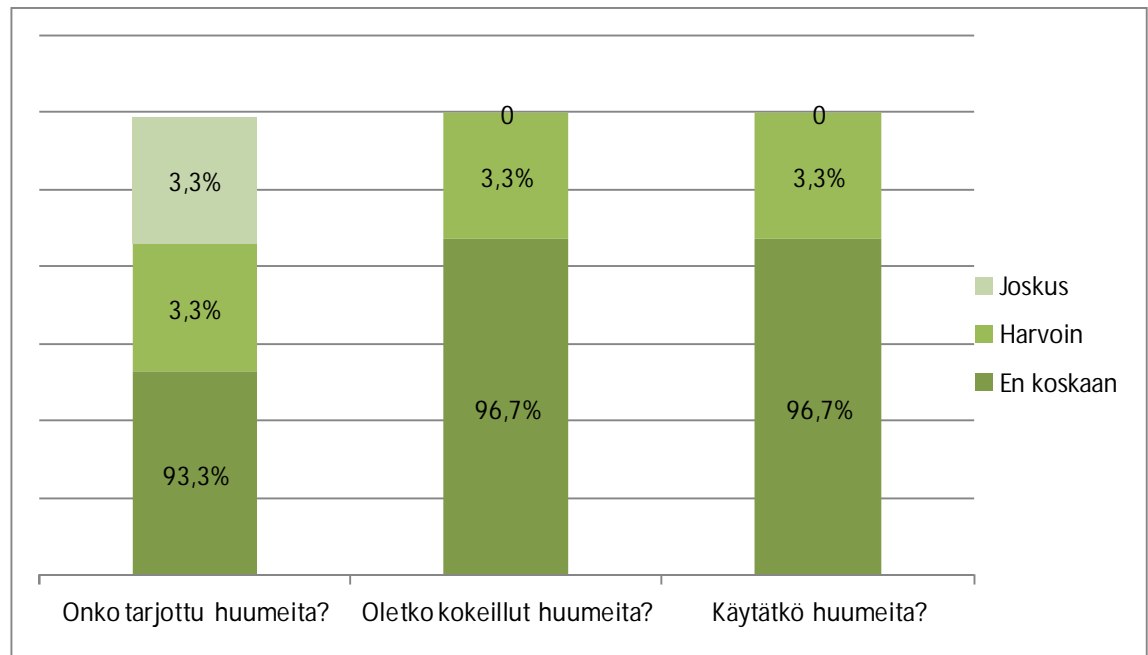
Kuvio 5. Elämä on ihanaa

Nuorten elämän ihanuuden kokemista kuvaa yllä olevat tulokset (kuvio 5). Puolet vastaajista on sitä mieltä, että elämä on aina tai usein ihanaa. 37 % nuorista kokee elämän ihanuuden joskus ja loput 10% harvoin tai ei koskaan.

	Arvostan itseäni		Luotan tulevaisuuteen		Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut	
	kpl		kpl		kpl	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
en koskaan	-	-	-	-	1	1
harvoin	3	-	4	-		1
joskus	6	5	3	6	4	4
usein	3	7	4	6	8	8
aina	2	4	7	4	1	3
keskiarvo	3,3	3,9	3,4	3,9	3,6	3,8

Taulukko 1. Nuorten itsearvostus ja tulevaisuususkko

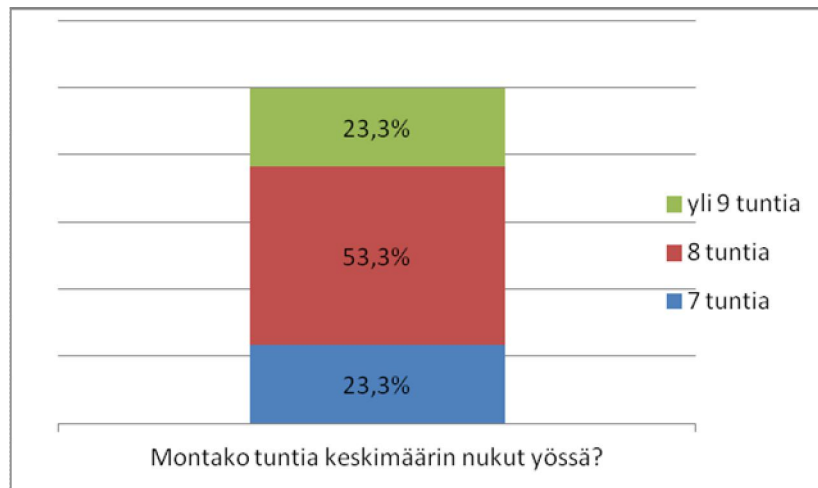
Taulukko 1. kuvaa nuorten itsearvostusta, uskoa tulevaisuuteen ja kokemuksia omasta pystyvyydestä. Väittämät arvioitiin oman kokemuksen mukaan seuraavasti : numero 1= en koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein ja 5=aina.



Kuvio 6. Kokemukset huumeista

Kuten kuviosta 6 näkee, yli 90 % vastanneista ei ole koskaan koskenut huumeisiin. 2/30 vastanneista on tarjottu huumeita, yksi vastaajista käyttää huumeita harvoin.

Tekemäni hyvinvointikyselyn mukaan yksi tyttövastaaajista kertoi polttavansa tupakkaa harvoin, muut tytöt eivät koskaan. Yksi pojista polttaa tupakkaa usein, yksi joskus ja yksi harvoin.



Kuvio 7. Yöuni

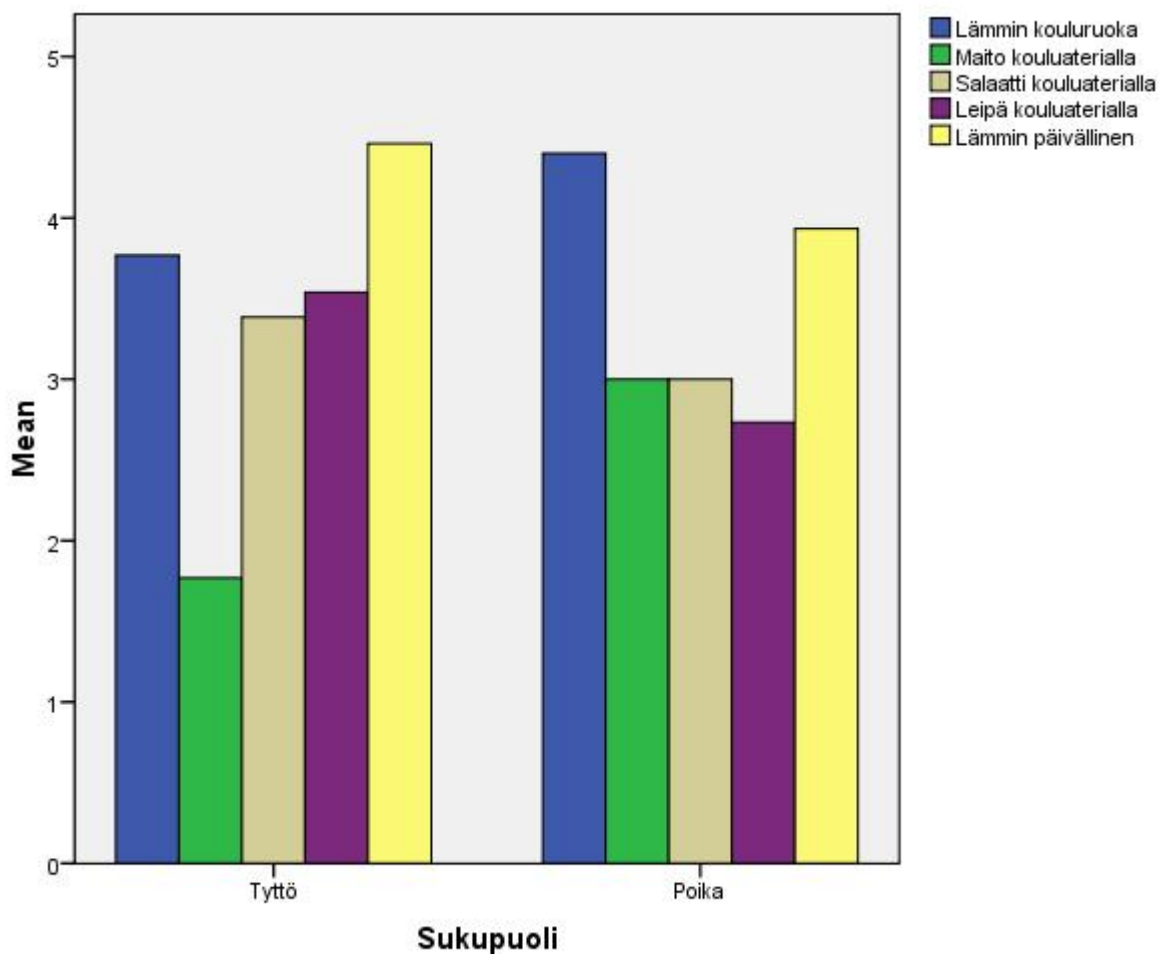
Kyselyyn vastanneista yli puolet nukkuvat noin 8 tuntia yössä (kuvio 7). Reilut 20 % nukkuu yli 9 tuntia ja loput 20 % nukkuu noin 7 tuntia. Vastaajista 26/30 menee nukkumaan klo 22-23, puolen yön jälkeen 3/30 ja yksi vastaajista klo 20-21. Viikonloppuisin 14/30 menee nukkumaan klo 22-23, 14/30 klo 24-01 ja kaksi vastaajista kertoi menevänsä nukkumaan kello 2:00 jälkeen. Tietokonetta kyselyyn osallistujat käyttävät hyvin vaihtelevasti 0-16 tuntia viikossa. Suurin osa, vastaajista 18 käyttää 2-10 tuntia viikossa. Televisiota 24/30 katsoo 6-15 tuntia viikossa. Nämä tulokset tarkoittavat, että keskimäärin yksi vastaajista on joko tietokoneen tai television ääressä vuorokaudessa yhteensä noin 1,5 tuntia. Tulos tietenkin tarkoittaa, että joku on moninkertaisesti tämän ajan ja joku ei juurikaan käytä aikaa television katseluun, tietokonepeleihin tai internetissä surffailuun.

VÄITTÄMÄ	KESKIARVO KOULUARVOSANOIN
Mielialasi	8,2
Itsetuntosi	7,9
Tyytyväisyys elämääsi	8,1
Unettomuutesi	7,1
Pelkosi	7,0
Päänsärkysi	6,9
Vatsakipusi	6,8
Ruokahaluttomuutesi	7,0
Stressisi	7,2
Jännittämisesi	7,4
Ahdistuneisuutesi	7,0

Taulukko 3. Psykkiset kokemukset

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (7 odotuskeskiarvo)

Suurimmat keskiarvot asteikolla ovat mieliala (8,2) ja tyytyväisyys elämään (8,1). Nuorten vastausten mukaan päänsärkyä ja vatsakipua on ilmeisen paljon. Veikkolan koulun tulosten perusteella pojilla esiintyy huomattavasti enemmän vatsakipuja; tyttöjen kouluarvosanoilla annettu keskiarvo on 6 ja pojilla 7,5. Epäilen, että vastausteknisistä syistä tekemäni kyselyn kyseisen kysymyssarjan tuloksiin ei voi luottaa. Tämän vastaussarjan perusteella Veikkolan koulun 8.- luokkalaisten oman mielen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilasta ei tarvitse olla huolissaan. Väittämät mieliala, tyytyväisyys elämään ja itsetunto oli myönteisimmin arvioitu. Muiden väittämien tulokset melko samalla tasolla.



Kuvio 8. Ruokailutottumukset

Pylväät kuvaavat erikseen tyttöjen ja poikien keskiarvoja ruokailutottumuksista (kuvio 8). Mean tarkoittaa tulosten keskiarvoa ja alareunassa on esitetty erikseen tyttö ja poika. Numero 1 kuvaa väittämää en koskaan ja numero 5 väittämää aina. Tytöt syövät lämpimän kouluruoan harvemmin kuin pojat. Myös tyttöjen maidon juonti on selvästi poikia vähäisempää. Salaattia ja leipää tytöt syövät poikia säännöllisemmin ja lämmin päivällinen kuuluu lähes

jokaisen tytön ruokailutottumuksiin. Tytöistä 18 % syö harvoin pääruokaa. Kaikista oppilaista 5 % ei yleensä syö mitään kouluruokailussa.

Vastaajista 22/30 kertoi tulevansa usein toimeen opettajien kanssa. 5/30 tulee oman kokemuksen mukaan joskus toimeen opettajien kanssa ja en koskaan, harvoin ja aina kohdille löytyi jokaiselle yksi vastaaja. Tytöt tulivat omien kokemusten perusteella selvästi paremmin toimeen opettajien kanssa. Kaikki negatiiviset kokemukset olivat poikien.

Tyttö vastaajista puolet kokee harvoin tullee kiusatuksi ja 7/14 ei ole koskaan kiusattu. Poikien kokemukset kiusatuksi tulemisesta ovat hieman runsaammat. 7/16 ei ole koskaan kiusattu, 5/16 on kiusattu harvoin, 3/16 joskus ja yksi vastaajista kokee kiusaamista aina. Sama vastaaja kiusaa myös itse aina. 1/16 pojista kiusaa joskus, 8/16 harvoin ja kuusi vastaajista ei kiusaa koskaan. Tytöistä yksi kyselyyn osallistunut kiusaa joskus, 5/14 harvoin ja loput 8 vastaajaa ei kiusaa toisia koskaan.

Asteikolla 1–5 tyttöjen tyytyväisyys ystävyssuhteisiin oli 3,9 ja poikien 4,2. Eli pojat kokevat tyytyväisyyttä tyttöjä useammin tässä asiassa. Kaikki nuoret eivät pysty puhua henkilökohtaisista asioista äidin, isän tai jonkun muun aikuisen kanssa. Tytöistä 3/14 ja pojista 2/16 ei puhu koskaan kenenkään aikuisen kanssa omista asioista. Tytöt ovat hieman poikia avoimempia (tytöt ka 3, pojat ka 2,7). Tunnetko itsesi terveeksi? -kysymyksen tuloksissa ei ole juurikaan sukupuolien välisiä eroja. Tytöt ja pojat tuntevat itsensä terveeksi usein, joka kuvaa asteikolla 1-5 numeroa 4.

Kysymys Kenen kanssa asut? Kuusi vastanneista asui joko äidin tai isän kanssa, eli ilman toista vanhempaa. Todennäköisesti vanhemmat ovat joko eronneet, toinen on kuollut tai nuorella ei ole käytännössä koskaan ollutkaan toista vanhempaa. Kaksi näistä kuudesta ilmoitti asuvansa toisen vanhemman uuden puolison kanssa.

Viisi vastaajista ei syö ollenkaan aamupalaa, yksi heistä kertoi ettei hänellä ole aikaa syödä aamupalaa. Yleensä nuorten aamupalaan kuului leipää, muroja ja jogurttia, 10 % syö puuroa. Vesi, maito ja mehu ovat yleisimmät juomat. Yksi juo kahvia ja yksi kaakaota. Olin yllättynyt, että osa nuorista syö vielä puuroa aamupalaksi. Oletin, että erilaiset murot ja myslit ovat syrjäyttäneet perinteisen puuron. Toki nykyään on saatavilla nopeasti valmistuvia makupuuroja, mikä saattaa pitää puuron suosiossa. Yksi vastaajista kertoi aamupalan sisällön riippuvan siitä kuinka paljon hänellä on aikaa.

80 % vastaajista syö välipalaksi leipää. Kaksi ei syö mitään ja kolme syö mitä kaapissa sattuu olemaan. Vanhempien tottumuksilla on siis suuri merkitys lapsen välipalan sisältöön. Jos kaapista löytyy valmispizzoja, keksejä ja limuja hän nauttii niitä. Jos tarjolla on puolestaan he-

delmiä, myslä ja jogurttia nuori syö niitä. Satunnaisesti vastauksista löytyi myös hedelmä, pulla, keksiä ja välipalapatukka.

Nuorten harrastukset vaihtelivat runsaasti. 67 % vastaajista harrastaa ohjattua liikuntaa esimerkiksi jalkapalloa, jääkiekkoa, tanssia ja ratsastamista. 24 % nuorista harrastaa musiikkia tavalla tai toisella. Esille tuli esimerkiksi musiikin kuunteleminen sekä viulun ja rumpujen soittaminen. Yli puolet kertoi katselevansa televisiota, pelaavansa tietokoneella ja olevansa koulun jälkeen kavereiden kanssa.

12/30 ei ole koskaan maistanut alkoholipitoisia juomia. 2/30 ei vastannut ollenkaan kysymykseen kokemuksista alkoholin käyttöön liittyen. Puolet alkoholia maistaneista kertoi tämän tapahtuneen ensimmäisen kerran kotona vanhempien tai sukulaisten kanssa. Muut ovat maistaneet kavereiden tai sisarusten kanssa ulkona. Kysymykseen Milloin? sain kaksi vastausta. Toinen oli maistanut ensimmäisen kerran 12-vuotiaana ja toinen 14-vuotiaana. Viisi vastanneista kertoi käyttävänsä alkoholia satunnaisesti kavereiden kanssa. Juomat `joku ostaa kaupasta` tai `pöllitään vanhemmilta`. 14/30 ei vastannut tai ei osannut eritellä missä on tyytyväinen itseensä. Tyytyväisyytenä esiintyy oma rehellisyys, koulumenestys, onnistuminen, taidot, päihteettömyys, ihmissuhteet, perhe ja pituus

4.2 Hyvinvointikyselyn yhteenveto

Nuorten hyvinvointi on ajankohtainen ja keskustelua herättävä aihe. Kauhajoella ja Jokelassa tapahtuneita koulusurmia ei haluta lisätä. Vuosien 1998-2007 aikana lihavuus sekä peruskouluikäisten päänsärky ja masentuneisuus kasvoivat (Luopa ym. 2008). Ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön tulee kiinnittää huomiota. Nuoret ovat tulevaisuus. Veikkolan koulun 8.-luokkalaisista 70 % tietää mitä on yksinäisyys. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka olisi paljon ystäviä. Yksinäisyyden taustalla voi olla muutto, kuolema tai esimerkiksi avioero. Tällainen yksinäisyys usein voitetaan ja elämään tulee uutta sisältöä. (Mielenterveyden keskusliitto, 2009.) Olen pohtinut paljon nuorten itsetuntoa, sen kehittymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Vastaamisen vaikeus joidenkin kysymysten kohdalla yllätti minut. Ajattelin, että nimettömästi ikään kuin salassa vastaaminen helpottaisi esimerkiksi omien hyvien puolien esille tuomista ja ikään kuin itsensä kehumista. Hyvinvointikyselyn mukaan yli puolet vastaajista tuntee olevansa huonompia kuin muut joskus. Huonommuus voi ilmetä tosiasiana eli muut ovat luonnollisesti toisia parempia joissain asioissa. Huonommuuden tunteminen tarkoittaa kuitenkin tilaa, jossa tunteelle annetaan valtaa. Terveen itsetunnon omaava nuori hyväksyy toisten paremmuuden eikä anna sen vaikuttaa. Vastausten perusteella odotetusti usea nuori kokee, että hänessä on vikaa, mutta kokee hyväksyntää kouluympäristössä. Vain kolmasosa vastaajista on sitä mieltä, että elämä on joskus ihanaa. Yllätyin tuloksesta. Ajattelin, että yläasteikäiset nuoret nauttivat elämästään ja osaavat etsiä positiivisesti elämänlaatua parantavia keinoja.

Tulevaisuuden kannalta ihanuuden kokemuksia olisi hyvä saada. Ihanuutta ei toki voi kokea, jos ei ole negatiivisia asioita, mutta elämän ihanuuden voi muodostaa sekä negatiivisista että positiivisista kokemuksista. Masentuneisuus lisääntyy huolestuttavasti. Turvallisen sosiaalisen verkoston kokeminen olisi nuorelle tärkeää.

Pojilla itsensä arvostaminen ja itsetunto sekä tulevaisuuteen luottaminen nousevat hyvinvointikyselyssä keskiarvollisesti tyttöjä suuremmiksi (ks. taulukko 2). Huolestuttavaa on, että molempien sukupuolien edustajista yksi ei koskaan koe pystyvänsä tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut. Puolet tyttövästääjistä luottaa aina tulevaisuuteen. Pojista suurin osa luottaa usein tai harvoin. Tyttöjen keskiarvoa tämän väittämän kohdalla laskee neljä vastaajaa, jotka luottavat tulevaisuuteen vain harvoin. Vain 5/14 tytöistä arvostaa itseään usein tai aina. Pojat arvostavat itseään huomattavasti enemmän. Kaikki pojat arvostavat itseään joskus tai useammin. Tytöistä jopa kolme arvostaa harvoin. Kouluterveyskyselyn mukaan noin 60 % vastaajista suhtautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti. Sukupuolten välisiä huomattavia eroja ei esiinny. Valtakunnallisesti yli puolet (56 %) 8.- ja 9.- luokkalaisista pojista arvostaa itseään, kun tytöistä vain 40 %. (Stakes, 2008.) Itseensä tyytyväisyys -kysymyksen tarkoituksena oli herättää nuorissa tuntemuksia omasta hyvyydestä ja siitä, että heissä jokaisessa on jotain hyvää.

Puolet vastaajista kokee tulevansa hyväksytyksi koulussa usein sellaisena kuin on (kuvio 2). Jopa 20 % vastaajista kokee hyväksyntää joskus, mikä tarkoittaa ettei heillä ole hyväksymisen tunnetta välttämättä riittävän usein. 30 % eli vastaajista 10 kokee hyväksyntää aina. Usein huonommuutta kokee 13 %, joskus 43 %, harvoin 37 % ja ei koskaan 7 % (kuvio 3). Tulosten mukaan 17 % ei koskaan koe vian tunteita itsessään. Vastaajista 27 % tuntee, että heissä on vikaa harvoin, 40 % joskus, 10 % usein ja 6 % aina. Tulevaisuususkon tulokset ovat mielestäni yllättävän negatiivisia. Ajattelin, että yläasteikäiset nuoret nauttivat elämästään ja osaavat etsiä positiivisesti elämänlaatua parantavia keinoja. Tulevaisuuden kannalta ihanuuden kokemuksia olisi hyvä saada. Ihanuutta ei toki voi kokea, jos ei ole negatiivisia asioita, mutta elämän ihanuuden voi muodostaa sekä negatiivisista että positiivisista kokemuksista.

Yllätyin Veikkolan koulun oppilaiden päihteiden käytön vähäisyydestä. Mielikuvani on, että joka perjantai-ilta kaikki nuoret istuvat pullo kädessä ja huumesätkä huuleissa puiston penkillä. Myös valtakunnallisesti päihteiden käyttö on vähäisempää, mitä annetaan ymmärtää. 15 %:lle kouluterveyskyselyyn vastanneille on tarjottu huumaavia aineita. Tämä ei toki kerro etteivätkö nuoret tietäisi mistä huumaavia aineita saa. Vastaavatko nuoret rehellisesti kyselyihin? Haluavatko he vastata kyselyihin sen perusteella mikä olisi suotavaa? Vai onko Veikkolan koulu jonkinlainen lintukoto? Valtakunnallisessa kyselyssä nuorilta kysyttiin heidän hyväksyntää tupakoimista kohtaan, joten tuloksia suoraan heidän omasta tupakanpoltoista ei saatu.

Kysymyksiä laatiessa minun olisi pitänyt kiinnittää huomiota tähän asiaan, sillä tarkoituksena on saada suoria vertailua.

Hyvinvointikyselyn tuloksissa nuorten nukkumaanmenoajat myös yllättivät minut. Kouluviikkoina yli 80 % vastaajista nukkuu 8-9 tuntia yössä. Tulokset ovat yhtenäisiä vuoden 2008 kouluterveyskyselyn kanssa. Nuoret menevät hyvissä ajoin kouluiltoina nukkumaan. Liikuntakäyttäytyminen on selvästi muuttanut muotoaan. Ruumiillinen raskas työ korvataan saliharjoituksilla. Liikkumisen ilosta on tullut pakonomainen tarve menestyä ja kehittää itseään.

Arkiliikunta on kadonnut. Lapsille ja nuorille olisi hyvä opettaa hyötyliikunta pienestä asti. Koulumatkat voi kulkea pyörällä tai kävellen, aina ei tarvita autokyytiä. Ryhmä- ja joukkueurheilulla on ehdottoman tärkeä merkitys nuorten verkostoitumisessa, mutta usein aikuiset odottavat nuorelta liikaa ja hän kokee epäonnistumista liian usein. Hyvinvointikyselyssä kysyttiin nuorten harrastuksista. Vastauksista huomaa, että nuorten oli vaikea ymmärtää sana harrastus. Usein siihen liitetään jonkin urheilulajin harrastaminen. Välttämättä he eivät miellä esimerkiksi kirjojen lukemista harrastukseksi.

Kysymyssarjassa numero 14 (taulukko 3) tuli kuvata kokemuksia kouluarvosanoilla 4-10. olevista väittämistä. Kysymyssarjan tarkoituksena oli saada vastauksia nuorten kokemuksesta omasta psyykkisestä hyvinvoinnista. Tulosten luotettavuuden arviointiin tulee suhtautua kriittisesti. Tämä kysymyssarja oli ainoa kouluarvosanoilla arvioitava. Nuorten oli tulosten runsaasta vaihtelusta sekä selvästä pyyhekumin käytöstä ja rastien vaihtelusta selvästi vaikea ymmärtää joidenkin väittämien kohdalla onko numero 4 vai 10 hänelle oikea. Kouluarvosanoissa pienempi numero on aina vähäistä. Jos vatsakivun kohdalla on numero 9, se tarkoittaa säännöllistä vatsakipua. Yksi vastaajista oli ympyröinyt numeron 10 pelkosi, päänsärkysi, vatsakipusi ja ruokahaluttomuutesi kohdalla. Kysymyssarjan reunaan hän oli kirjoittanut `en kärsi`. Ennen varsinaista kyselyä tein koekyselyn aikuisilla ihmisillä. Heille kyseisen kysymyssarjan ymmärtäminen ei tuottanut ongelmia. Luotettavien tulosten saavuttamiseksi minun olisi pitänyt tehdä koekysely muutamalle yläasteikäiselle nuorelle ennen varsinaista kyselyn pitämistä. Kyselypapereiden jakamisen jälkeen olisin voinut selittää yläasteikäisille kysymyssarjan vastaustekniikan. Kyselyn aikana osallistujat eivät kysyneet apua tähän kysymyssarjaan liittyen, joten en kyselyn aikana osannut odottaa tulosten ristiriitaisuutta. Molemmissa luokaryhmissä kysyttiin epäselviä asioita, joten en usko avun pyytämättömyyden johtuvan uskaluksen puutteesta.

Tekemäni kyselyn tulokset vastaavat valtakunnallisia tuloksia tyttöjen ja poikien ruokailutottumusten eroista. Nuorten roskaruokakulttuuri ja epäterveellisten välipalojen nauttimisen yleisyys ei yllättänyt. Pikaruokaravintoloiden kasvava määrä ja niissä nopea ja helppo asiointi nostavat suosiota nuorten keskuudessa. Hedelmistä ja vihanneksista koostuvat välipalat korvataan usein epäterveellisillä makeisilla ja suklaapatukoilla. Makeispussien koot ja valikoiman runsaus ovat kasvaneet muutamien vuosien aikana huomattavasti.

Miten usein olet tyytyväinen koulumenestykseesi? -kysymyksen vastaukset kertovat tyytyväisyydestä omaa opiskelua kohtaan. Kysymyksessä jää auki nuoren henkilökohtaiset tavoitteet. Joku koululaisista on tyytyväinen numeroon 6 ja joku toinen tavoittelee täydellistä 10 ja sitä saavuttamatta ei ole tyytyväinen tulokseensa. Hyvinvointikyselyn perusteella ei esiinny sukupuolten välisiä eroja. Kouluterveyskyselyn perusteella tytöt ovat selvästi positiivisempia koulunkäyntiin liittyvissä asioissa (Stakes, 2009). Poikien kokemukset kiusaamisesta ja kiusatuksi tulemisesta ovat tyttöjä runsaammat ja vastaukset yhteneväisiä hyvinvointikyselyn ja terveyskyselyn pohjalta. Noin puolet molempien kyselyjen vastaajista ei ole koskaan ollut millään tavalla osallisena kiusaamisessa. Eli 50 % on joskus ollut jollain tavalla osallisena. Tulos on hämmästyttävän suuri. Nuorten keskuudessa kiusattujen ja kiusaajien lukumäärän tulisi olla nolla. Avointen vastausten antamisen vaikeus yllätti minut. Ajattelin, että nimettömästi ikään kuin salassa vastaaminen helpottaisi omien hyvien puolien esille tuomista ja ikään kuin itsensä kehumista.

5 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden arvioinnissa käytetään erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymysten käsittämässä voi olla tutkijan ja vastaajan välillä suuria eroja. (Hirsjärvi ym. 2000, 213-214.) Kuten hyvinvointikyselyn kysymyssarjan 14 tulosten käsittelyssä huomattiin. Sen kysymyksen tulokset eivät ole luotettavia. Muiden kysymysten tuloksissa ei havaittu luotettavuusongelmia. Hyvinvointikyselyn vastaamisen valvomisesta huolehdin yhdessä kyseisen oppitunnin opettajan kanssa. Näin olin itse kyselyn tekijänä paikalla ja mahdollisesti antamassa apua. Halusin myös nähdä nuorten keskittymisen ja motivaation vastaamiseen. Hyvinvointikyselyn tulokset ovat alkuperäiset ja rehellisesti tulkittu.

Havainnoinnin luotettaviin tuloksiin yritin vaikuttaa käymällä tapaamassa oppilaita Veikkolan koululla kaksi kertaa ennen tukioppilaiden koulutuspäivää. Osa tukioppilaista oli siis keskustellut kanssani ennen koulutuspäivää ja muille olin ainakin kasvoilta tuttu. Jokainen tukioppilas oli tavannut minut oppitunnilla, jossa kävimme esittäytymässä syksyn aikana. Havainnointitilanteita olen kuvannut mahdollisimman totuudenmukaisesti ja rehellisesti.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti MLL:n yläasteikäisille kohdistettu hanke. Haluan tehdä yhteistyötä nuorten kanssa. Tukioppilaiden koulutuspäivä oli MLL:n toive, joka toteutettiin yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Koulutuspäivään osallistuville kerrottiin päivällä olevan merkitystä heille, MLL:lle ja meille opinnäytetyön tekijöille. Tukioppilaiden kanssa sovittiin salassapitovelvollisuudesta ja siitä, että koulutuspäivän materiaaleja ja tuloksia käytetään vain opinnäytetyössä. Oppilaat antoivat suullisen luvan valokuvien ottamiseen ja niiden julkaisemiseen nimettöminä työssä. Havainnoinnin tulokset ovat nimettömiä. Koulutuspäivä kuului yhtenä osana Veikkolan koulun uusien tukioppilaiden koulutukseen. Tukioppilastoiminta on vapaaehtoista, mutta tukioppilaana oleminen edellyttää koulutuspäiville osallistumista.

Hyvinvointikyselyyn osallistujilta ei kysytty missään vaiheessa henkilötietoja. Osallistujien luokkatunnukset tuli esille ryhmien valintatilanteessa, mutta oppilaiden tunnistaminen on mahdotonta. Ennen kyselyä kerrottiin kyselyn merkitys ja tarkoitus sekä painotettiin tulosten luotettavaa käsittelyä ja kyselypapereiden hävittäminen tulosten arvioinnin jälkeen. Hyvinvointikyselyn tekemiseen saatiin suullinen lupa Veikkolan koulun rehtorilta.

Opinnäytetyön kaikissa osavaiheissa on käytetty rehellisiä ja eettisiä toimintatapoja. Tutkimusaiheen valinta, kohteena olevien henkilöiden kohtelu ja epärehellisyyden välttäminen opinnäytetyössä muodostavat eettiset vaatimukset tutkimukselle (Hirsijärvi ym. 2000, 27-29).

6 Pohdinta

”Ja sit se mitä on tän kevään aikana saanu... Ihan järjettömän määrän itseluottamusta, jonku verran itsekunnioitusta, pikkusen rupee tykkäämään jo itsesään taas”, kertoo eräs nuori Myrsky-hankkeen vaikutuksista Helsingin Sanomissa 17.2.2010. Hankkeen lähtökohtana on näkemys, että taiteellisella toiminnalla on voimauttava merkitys nuorten elämässä.

Psykiatrian erikoislääkärin Elina Sihvolan tutkimuksen mukaan varhaisnuoruudessa masennusta kärsineellä on muita suurempi riski saada päihdeongelma vanhempana. Tytöillä masentuneisuus ennustaa myös syömishäiriöitä. (STT 2010.)

Edellä mainitut otannat kertovat, että nuoret ja heihin liittyvät asiat ovat esillä mediassa jatkuvasti. Opinnäytetyön aihe on siis ajankohtainen ja paljon keskustelua herättävä.

Koulutuspäivän perusteella nuorilla on käsitys, mitkä asiat suojaavat heidän mielenterveyttä ja edistävät hyvinvointia. Päivän havainnointi antoi käsityksen, että nuoret luottavat tulevaisuuteen. Heidän toiminnasta ja tavasta työskennellä yksin sekä ryhmässä nosti esille itsensä arvostamisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemisen. Hyvinvointikyselyn vastaukset eivät olleet näin valoisia. Kyselyn vastauksista nousi esille itsetunnon heikkous etenkin tytöillä. Mielenkiintoista on, että tytöt kuitenkin luottavat tulevaisuuteen poikia enemmän. Peruspalvelujen ohelle nuoret tarvitsevat lisäpalveluita hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja sen parantamiseen. Keväällä 2010 olin kuuntelemassa opinnäytetyötä Otaniemen Laureassa aiheesta Nuorille suunnatut nettiauttamispalvelut. Tällaisia toimintamuotoja nuoret tarvitsevat. Internetissä heidän on helppo lähestyä auttajaa. Nettiauttamispalveluiden käyttö on opinnäytetyön esittäjän mukaan lisääntynyt vuosi vuodelta. Kysynnän määrä ylittää tarjonnan. Tällaisissa palveluissa, joita nuoret ovat jo tavoittaneet ja kokevat ne hyödyllisiksi, tulisi kannattaa ja ylläpitää.

Minna Pölkki kirjoittaa artikkelissaan Helsingin Sanomissa ekaluokkalaisten ylipainosta. Kuopioluokkelaistutkimuksen mukaan lapset saavat liikaa sokeria, suolaa ja kovaa rasvaa. Opinnäytetyö tulosten mukaan yläasteikäiset syövät viikottain roskaruokaa ja nauttivat välipalaksi makeisia sekä suklaata. Mielestäni vanhempien täytyy ottaa vastuu lasten ruokailutottumuksista ja ravitsemuksesta. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä vaikeampi totuttuja käytänteitä on muuttaa. Pölkin tutkimuksen mukaan nuorten ravitsemus ei tule kohenemaan vuosien kuluessa.

Opetusministeriön selvityksen mukaan suomalaisten nuoret sosiaalinen ja henkinen syrjäytyminen on lisääntynyt. Muuten nuoret voivat hyvin. Tähän selvitykseen vedoten nuorten henkistä hyvinvointia täytyy tukea. (Keski-suomalainen 2010.) Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä nuorilla esiintyi tutkimustulosten mukaan. Fyysinen liikkuminen ja riittävä lepo sekä sosiaalinen kanssakäyminen nousivat tämän opinnäytetyön pohjalta esille nuorten mielenterveyttä tukeviksi asioiksi. Tukioppilaskoulutuspäivän perusteella nuoret ovat iloisia, aktiivisia ja idearikkaita. He tarvitsevat huomiota, luottamuksen osoittamista ja kannustusta hyväksytyksi tulemisen kokemiseksi.

Aloitin opinnäytetyöprosessin keväällä 2007 liittymällä kriiseistä selviytymishankkeeseen. Saman vuoden syksyllä oli tarkoitus aloittaa Power Pojat -ryhmän vetäminen, mutta osallistujien vähäisestä määrästä kerhoa ei voitu aloittaa. Suunnitteilla oli myös erilaiset isien ja poikien väliset kokoontumiset ja heidän yhteisen tekemisen järjestäminen. Opinnäytetyön alkuvaihe on ollut raskain ja epäonnistumisia koettiin usein. Mannerheimin Lastensuojeluliitto esitti toiveen tukioppilaiden koulutuspäivän järjestämisestä. Vapaaehtoisten osallistujien riittävä määrä, koulutuspäivän tilojen varma saaminen ja omakohtainen kiinnostus toimia

nuorten kanssa olivat riittäviä perusteita alkaa järjestää kyseistä päivää. Yhdessä sairaanhoitaja opiskelijan kanssa keskustelimme MLL:n edustajan kanssa heidän toiveista kyseistä päivää ajatellen. Saimme vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa päivän hyödyntäen omia tietoja, taitoja ja kiinnostusta. Koulutuspäivä sujui onnistuneesti.

Opinnäytetyön alkuperäisen suunnitelman mukaan työn olisi pitänyt olla valmis syksyllä 2008. Nyt on kevät 2010. Kaksi vuotta sitten lähdin tekemään harjoittelujaksoa ulkomaille. Kansainvälisistä asioista kiinnostuneena muutin alkuperäisiä suunnitelmiani ja tutustuin minulle uusiin kulttuureihin kolmen kuukauden sijasta puolitoista vuotta. Toisaalta jo aloitettua opinnäytetyötä oli helppo jatkaa, toisaalta keskeneräisyys häiritsi. Kävin itseni kanssa keskustelua aloitanko kokonaan uuden työn vai jatkanko tätä. Aluksi aloitimme työn yhdessä toisen opiskelijan kanssa, mutta suunnitelmien muuttuessa emme lopettaneet työn tekemistä yhdessä. Mietin myös haluanko tehdä työn yksin vai jonkun kanssa yhdessä. Asioita pohtiessa päätin jatkaa jo aloitettua työtä yksin. Olen ollut erittäin tyytyväinen tähän päätökseen. Haasteena olen kokenut aiempien tulkintojen ymmärtämisen, tarkoituksen ja teoriaosuuden selkeän kirjoituksen jatkumisen.

Hyvinvointikyselyn aikatalutuksen kanssa oli ongelmia. Yhteydenotot ja tapaamiset Veikkolan koulun opettajien kanssa epäonnistuivat toistamiseen syksyn 2009 alussa. Hyvinvointikysely tehtiin aikana, jolloin sikainfluenssa sairastumiset olivat suurimmillaan. Jouduin tekemään yllättävän paljon töitä opettajasijaisten kanssa, että saan hyvinvointikyselyn pidettyä ennen joulua. Tulosten luotettavuutta täytyy arvioida kriittisesti, sillä sairastumisista johtuvien poissaolojen takia vastaajien määrä on odotettua pienempi.

Opinnäytetyö on ollut ajatuksia herättävä, epäonnistumisen ja onnistumisen kokemuksia antava prosessi. Teoriaa on kirjoitettu ja tuloksia analysoitu kesäisen puiston penkillä, koulun jäätävän kylmässä aulassa, yövuoron hiljaisina tunteina ja Finnairin siipien suojassa. Kirjoittamisen aloittaminen ja siihen tarvittavan ajan varaaminen on ollut usein vaikeaa. Mieluummin valitsen mailan ja pallon kuin Tutki ja kirjoita kirjan ja läppärin. Kirjoittamisen ilo ja ajatuksen kulku käynnistyvät yllättävänkin nopeasti ja usein en ole malttanut lopettaa kirjoittamista, kun olen päässyt vauhtiin. Oman työn tuloksen näkeminen palkitsee aina. Toiminnallisena ihmisenä voisin järjestää koulutuspäiviä viikon putkeen, mutta kyselyn vastausten analysointiin ja erilaisiin ATK ohjelmiin en käyttäisi aikaa enempää kuin kaksi päivää peräkkäin. SPSS ohjelma, jota käytin hyvinvointikyselyn tulosten analysoinnissa ja tulkinassa herätti minussa paljon negatiivisia ja positiivisia ajatuksia.

Hyvinvointikyselyn analysoinnin jälkeen olen tehnyt opinnäytetyötä rauhallisesti ilman stressiä. Päätin, etten anna opinnäytetyöprosessin vaikuttaa muuhun opiskeluun. Kiireetön aikataulu on mahdollistanut asioiden syvällisen pohtimisen ja uusien näkökulmien löytämisen pa-

rin viikon muhimisajan jälkeen.

Mielenkiintoisena ja laajana aiheena jouduin alussa rajaamaan työni tarkasti. Selkeästä rajauksesta huolimatta olen toisinaan lukenut työlleni turhia julkaisuja. Olen ottanut sen oppimisen kannalta tulevaisuutta varten. Valmistumisen jälkeen haluan tehdä töitä nuorten kanssa. Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle projektitoimintaa, kriittistä arviointitapaa sekä itsenäistä päätöksentekoa ja työskentelyä. Olen saanut työskennellä eri tahojen kanssa, tavata paljon uusia ihmisiä ja kokenut suurta onnistumisen iloa. Uudet tilanteet ja haasteet, positiiviset kokemukset vahvistavat oman osaamisen arvostamista ja kehittävät ammatti-identiteettiä. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja sen tukeminen on keskustelua herättävä, ajankohtainen aihe. He ovat toivomme.

Lähteet

- Aaltonen M., Ojanen T., Siven T., Vihunen R. & Vilén M. 2003. Lapsen aika. WSOY. Apua vanhemmuuteen -raportti. 2003.
- Dennis, R. Trent & Colin A. Reed. 1995. Promotion of Mental Health 1995. 4. painos. Avebury: Aldershot.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Friis, L., Eirola, E. & Manninen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. 2.painos. Helsinki: WSOY.
- Herrman, H. 2001. The need for mental health promotion. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. Numero 6. The University of Melbourne.
- Himberg, L., Laakso, J. & Näätänen R. 1995. Toimiva ihminen. 2. painos. Porvoo: WSOY
- Himberg, L., Laakso, J. & Näätänen R. 2004. Toimiva ihminen. 7. painos. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 1.-7.painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9.painos. Vantaa: Tammi.
- Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopiston julkaisuja.
- Järventie, I., Lähde, M., Paavonen EJ. 2006. Lapsuus ja kasvu ympäristöt. Tutkimuksen kuvia. 1. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Karvonen, S. 2006. Onko sukupuolella väliä? Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämisskeskus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Keskisuomalainen. 28.8.2010. Nuorten hyvinvointi. Kolumni. Luettu 27.4.2010.
- Kosunen, E. 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Raportteja 282. Helsinki: Stakes, 46-60.
- Lavikainen J., Lahtinen E. & Lehtinen V. 2001. Public Health Approach on Mental Health in Europe. Ministry of Social Affairs and Health, European Commission. Saarijärvi: STAKES.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Helsinki: Stakes.
- Mikkilä, V., Lahti-Koski, M., Pietinen, P., Virtanen S.M. & Rimpelä, M. 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät.
- Oksanen, A. & Näre, S. 2006. Lapset pelissä: Virtuaaliviidakon ansat. Helsinki: Jyväskylä: Minerva.
- Pelastakaa lapset Ry. 2005. Raportti lasten matkapuhelinten käytöstä. Raportti.
- Pääkkönen, H. 2005. Perheiden ajankäyttö. Helsinki: Tilastokeskus.
- Rahkonen, O., & Lahelma E. 1998. Elämänkaari ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy

Routio, P. 2007. Toteava havainnointi ja koe. www2.uiah.fi/projects/metodi/062.htm. Luettu 27.4.2010

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

STT, Suomen tietotoimisto. 2010. Tutkimus: Nuoren masennus ennakoi päihdeongelmaa. Helsingin Sanomat.

Suomen Mielenterveysseura. 2006. Hyvä elämä - hyvä mieli. Mielenterveystyön puutteita ja parannusehdotuksia. Mielenterveysseuran valtakunnallinen suunnittelutyöryhmä.

Tiihonen, A. 2002. Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä- ja urheilijoita? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 134. Jyväskylä: Likes.

Tuomi, J & Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Villka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984-2002. Teoksessa Kannas Lasse (toim.); koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus julkaisuja 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 55-78.

<http://www.stakes.fi/verkojulkaisut/raportit/R23-2008-VERKKO.pdf> Luettu 6.9.2009.

<http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/lausunnot/2008/index.htm> Luettu 7.8.2009.

<http://www.terveysportti.fi/terveysportti/Dlehti2.tunnista?a=Y&t=H&fname=D92932.htm> Luettu 3.9.2009.

http://www.mtkl.fi/tietopankki/arjessa_selviytyminen/yksinaisyys. Luettu 12.12.2009.

Kuvioluettelo

Kuvio 1 Olen yksinäinen

Kuvio 2 Minut hyväksytään koulussa sellaisena kuin olen

Kuvio 3 Tunnen olevani huonompi kuin muut

Kuvio 4 Tuntuu, että minussa on jotakin vikaa

Kuvio 5 Elämä on ihanaa

Kuvio 6 Kokemukset huumeista

Kuvio 7 Yöuni

Kuvio 8 Ruokailutottumukset

Liitteet

Liite 1 Hyvinvointikysely

Hei 8. luokkalainen!

Olen terveydenhoitaja opiskelija Laurea Ammattikorkeakoulusta, Espoon Otaniemestä. Tämä hyvinvointikysely on osa opinnäytetyötäni, joka liittyy Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön projektiin. Käytän kyselyn tuloksia arvioimaan Veikkolan koulun 8. luokkalaisten hyvinvointia. Kyselyn tuloksista saatte palautetta ennen joulua. Vastaamiseen sinulla menee noin 15 minuuttia. Vastaamisellasi on suuri merkitys opinnäytetyölleni!

Kiitos!

Iloisia koulupäiviä toivottelee,

Marja Sivula
marja.sivula@laurea.fi

Luethan kysymyksen tarkasti, mietithän vastausta pohtivasti, vastaathan rehellisesti!

1. Sukupuoli	O Tyttö		O Poika		
2. Kenen kanssa asut?	<hr/>				
3. Miten usein olet tyytyväinen koulumenestykseesi?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
4. Miten usein tulet toimeen opettajiesi kanssa?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
5. Syötkö kouluateriaa?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
<i>lämmintä ruokaa</i>	1	2	3	4	5
<i>maitoa</i>	1	2	3	4	5
<i>salaattia/raastetta</i>	1	2	3	4	5
<i>leipää</i>	1	2	3	4	5

6. Syötkö lämpimän päivällisen?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5

7. Mitä syöt aamupalaksi?

8. Mitä syöt välipalaksi?

9. Mitä harrastat? Mitä teet koulupäivien jälkeen?

10.

A) Kuinka kauan vapaa-ajallasi olet tietokoneella yhden viikon aikana?

0-1h 2-5h 6-10h 11-15h yli 16h

B) Kuinka kauan vapaa-ajallasi katsot televisiota yhden viikon aikana?

0-1h 2-5h 6-10h 11-15h yli 16h

11.

A) Monelta menet nukkumaan arki-iltana?

-19 20-21 22-23 24-01 02

B) Monelta menet nukkumaan viikonloppuna?

-19 20-21 22-23 24-01 02

12. Montako tuntia keskimäärin nukut yössä?

-5 6 7 8 9

13. Tunnetko itsesi terveeksi?

en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1	2	3	4	5

14. Kuvaa kokemuksiasi kouluarvosanoilla 4-10

Mielialasi	4	5	6	7	8	9	10
Itsetuntosi	4	5	6	7	8	9	10
Tyytyväisyys elämääsi	4	5	6	7	8	9	10
Unettomuutesi	4	5	6	7	8	9	10
Pelkosi	4	5	6	7	8	9	10

Päänsärkysi	4	5	6	7	8	9	10
Vatsakipusi	4	5	6	7	8	9	10
Ruokahaluttomuutesi	4	5	6	7	8	9	10
Stressisi	4	5	6	7	8	9	10
Jännittämisesi	4	5	6	7	8	9	10
Ahdistuneisuutesi	4	5	6	7	8	9	10

15. Poltatko tupakkaa?

en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1	2	3	4	5

16. Kerro omat kokemuksesi alkoholin käyttöön liittyen:

A) Milloin olet kokeillut ensimmäisen kerran? Missä? Keiden kanssa?

B) Kuinka usein ja kuinka paljon käytät alkoholia? Missä? Keiden kanssa? Mistä saat juomat?

17. Onko sinulle tarjottu huumeita?

ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1	2	3	4	5

18. Oletko kokeillut huumeita?

en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1	2	3	4	5

19. Käytätkö huumeita?

en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
1	2	3	4	5

20. Missä olet tyytyväinen itseesi?

21. Missä olet tyytymätön itseesi?

22. Kiusataanko sinua?	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
23. Kiusaatko sinä muita?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
24. Oletko tyytyväinen ystävyssuhteisiisi?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
25. Miten usein voit puhua henkilökohtaisista asioistasi äidin, isän tai jonkun muun aikuisen kanssa?	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
	1	2	3	4	5
26. Ympyröi sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto	en koskaan	harvoin	joskus	usein	aina
<i>Tunnen olevani huonompi kuin muut</i>	1	2	3	4	5
<i>Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut</i>	1	2	3	4	5
<i>Tuntuu, että minussa on jotakin vikaa</i>	1	2	3	4	5
<i>Olen yksinäinen</i>	1	2	3	4	5
<i>Minut hyväksytään koulussa sellaisena kuin olen</i>	1	2	3	4	5
<i>Arvostan itseäni</i>	1	2	3	4	5
<i>Luotan tulevaisuuteen</i>	1	2	3	4	5
<i>Elämä on ihanaa</i>	1	2	3	4	5

KIITOS VASTAAMISESTA!



Liite 2 Runorastin runot

Käpylehmät runo

Tuli syksy
tuli sade.
Kuoli ludelta fade.
Silloin sanoi lammen made,
oot sä mulle kade,
ku mul on fade.
Joulu tuli
lahjat meni
Made sanoi seli, seli
ja ystävyyskin meni.

Vaaralliset

Joulu vietetään kotona,
perheen kanssa rauhassa.
Pipareita syödään monta kiloa,
niistä minä saan paljon iloa.
Sinulle minä lahjan tuon,
ja rakkautta sen mukana luon.
Aurinko paistaa järven pintaa,
ja tuo rakkauden kaikkien rintaan.
Nämä sanat minua koskettaa,
ja joulupukki tekee tuloaan ja
vaaralliset näin joulua toivottaa.
HYVÄÄ JOULUA, KUN EI OLE KOULUA

Vaihtoehto #1

Minä olen aurinko,
ja sinä olet sade.
Minä olen myös kade.
Pimpeli pompeli pom,
www.pimpeli.com